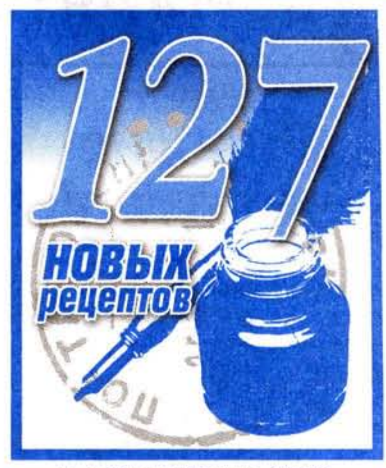
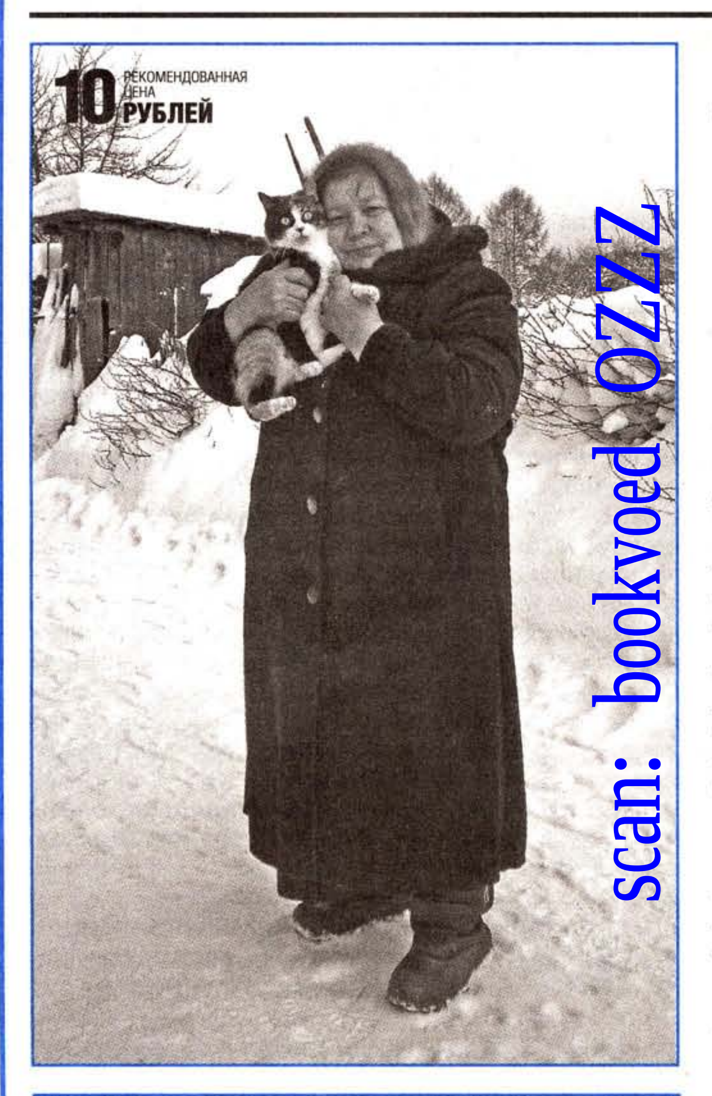
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№1 (241) ЯНВАРЬ 2012



ПИСЬМО В НОМЕР

Исцеляет добрая газета

Чем лечиться долгой зимой? От простуды избавляют деревенская банька, горячая печка, чай с целебными травами. От болей в спине спасает пояс из собачьей шерсти. Пушистые друзья – пес и кот – мои домашние лекари. Один еще и дом стережет, а другой со мной письма пишет. Котик забирается на шею, урчит, перебирает лапами, осторожно выпуская коготки, и внимательно смотрит, правильно ли я пишу, нет ли ошибок. После его массажа проходит головная боль, отступает остеохондроз. Вот и сейчас мы с котиком пишем вам письмо. Ведь письма тоже могут лечить, не зря же и наша газета так называется. Когда появились компьютеры, Интернет, люди стали забывать про это старинное лекарство. Но еще несколько лет назад все переписывались, рассказывая о здоровье, о семейных делах. На праздники посылали друг другу открытки с пожеланиями добра, здоровья. Почтальона ждали с волнением: какую весточку он принесет? Чаще всего – хорошую, и на сердце сразу становилось легче без всяких лекарств. Почту я очень жду и сейчас. Родные мои далеко, да в основном осталось молодое поколение, но добрые письма все-таки приходят. В любимой газете их много, и в каждом – полезный рецепт, интересная история, сердечные слова. В те дни, когда почтальон приносит «Лечебные письма», мое самочувствие улучшается. Пусть и это письмо кому-то поможет!

Данилова В.А., Ульяновская обл.

ЦИТАТА

Чтобы быть здоровым, надо постоянно двигаться, а не превращаться в камень!

Залозный М.И., г. Таганрог

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

С первого в 2012 году выпуска любимой газеты начинается наш новый лечебный год. Надеемся, многие из вас выполнили «домашнее задание» на зимние каникулы: хорошо отдохнуть, набраться сил и здоровья. Лучший отдых, конечно же, в движении, на свежем воздухе. Хотя в последние годы даже в нашем северном городе зима не всегда бывает снежной, так что на лыжах, например, особенно не покатаешься. Но и когда нет снега, в парках все чаще можно встретить людей с палками, похожими на лыжные. Между прочим, среди них много пенсионеров, которые уже поняли: сидеть дома без движений – значит наживать новые болезни. С помощью специальных палок они легко скользят по дорожкам и без лыж, обгоняя молодежь. Все эти люди занимаются скандинавской ходьбой. На страницах нашей газеты мы уже рассказывали вам о пользе такого вида спорта. И среди вас тоже есть те, кто им увлекается. Например, наша читательница Елена Александровна Трифонова, письмо которой мы публикуем в рубрике «Хороший пример». Если кто-то думает, что преклонный возраст – это страшный диагноз, то он глубоко заблуждается. Почитайте письма наших читателей и убедитесь сами! Нередко именно пожилые люди, даже несмотря на тяжелые заболевания, становятся для всех примером. Так и должно быть. Ведь молодежь смотрит на старших. Ведь именно на вас лежит огромная ответственность за здоровье следующих поколений. Поэтому прислушайтесь к совету нашего читателя из г. Таганрога М.И. Залозного: «Чтобы жить, надо постоянно двигаться, а не превращаться в камень!»

Редактор Ольга Петухова.

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **23 ЯНВАРЯ**

«Лечебные письма» стали моей настольной книгой с 2004 года. Это будто волшебство! Газета лечит душу и тело, в письмах ощущаются доброта, грусть, надежда, сострадание. Есть и советы по излечению болезней, и откровения, и ответы врача Г.Г. Гаркуши... Удивляюсь тому, что всегда нахожу что-то новое и нужное в ваших письмах.

Через нашу газету я благодарю друзей, соседей, которые много лет делятся со мной урожаем со своих приусадебных участков. Это Валентин Яковлевич и Александр Зуевы, Антонина Михайловна Лебедева, Галина Ивановна Михайлова, супруги Зоя и Виктор Серпуховы. Благодаря такой помощи у меня есть соленья, варенья, компоты и другие заготовки. Тоже стараюсь отплатить добром разными способами. Перенесла сильный стресс, но встречаю много доброжелательных людей, которые всегда помогут перейти дорогу, уступят место в транспорте, дадут дельный совет. Я улыбаюсь и дарю хорошее настроение окружающим, а в сердце зажигается свет.

Адрес: Сенаторовой Галине Ивановне, 443081, г. Самара, ул. 22-го Партсъезда, д. 181, кв. 14

Уважаемая редакция газеты «ЛП»! Огромное спасибо за то, что напечатали мою просьбу о лечении мигрени в №20 в рубрике «Люди добрые, помогите!» Сколько же добрых слов от читателей я услышала и прочитала в свой адрес, сколько получила полезных советов, ценной информации! Сейчас уверена, что мои дела пойдут в гору.

К сожалению, ответить удалось немногим, поэтому через любимую газету хочу поблагодарить всех откликнувшихся читателей.

Дорогие мои, низкий вам всем поклон, здоровья, мира и добра! Благодаря нашей газете люди становятся здоровее, добрее, дружнее. Вы поистине творите чудо! Сотрудникам газеты – счастья и творческих успехов, а изданию – стабильности и процветания!

Адрес: Мычко Инне, 353810, Краснодарский край, Красноармейский р-н, х. Трудобеликовский, ул. Тоннельная, 33

Огромная благодарность всем людям, которые откликнулись на мое обращение о помощи в лечении диатеза у внучки! Я потрясена тем, сколько у нас добрых, отзывчивых, благодарных людей!

Мне было так одиноко, не к кому обратиться. Единственный сын живет далеко, внучку я давно не видела. Это очень тяжело. А письма добрых людей оказались для меня шоком, но приятным. Напечатайте, пожалуйста, их фамилии, очень прошу. Им тоже будет приятно увидеть хоть какой-то отклик. Вот они: Никитина Л.В., Заболотняя Т.В., Начина Г.З., Большакова Л.С., Фукс Г.И., Литвиненко З.Н., Зайцева Л.А., Галкин Н.П., Ладынина М.Е., Скоробогатских Е.Г., Полшкова С., Павлова Т.А., Соколова А.Е., Вашкевич О.А., Кудрина Н.Д., Кобыльченко Ф.Н., Тимофеева В.Н., Нестеренко И.В., Гущина Н.С., Мирошникова С.А., Данильчева Н.М., Коробей В.Ф., Игнатьева С.И., Морозова О.Ф., Шурупова И.А., Полетаева Г.И.

Адрес: Никитиной Л.В., 644092, г. Омск-92, ул. Перелета, д. 2, кв. 61

Двигайтесь, чтобы жить!

Уж больно нам хочется найти какое-нибудь волшебное средство от всех болезней. Например, таблетку, траву или аппарат, чтобы сразу и навсегда избавиться от недугов! Но так не бывает. Искать исцеление надо внутри себя. Главные резервы здоровья – в нас самих.

Моя соседка, пожилая одинокая женщина, недавно попалась на крючок – открыла дверь незнакомым людям. Хорошо, что не ворам. Впрочем, рекламные агенты иногда поступают не лучше. Пользуются тем, что старики больные, доверчивые, и навязывают им товар. В том числе биологически активные добавки к пище (БАДы), которые выдают за чудодейственные лекарства, и разные медицинские приборы. Не открывайте двери кому попало! Та бабушка купила «волшебный» прибор в надежде избавиться от шейного остеохондроза, который ее замучил. Выложила все деньги, что остались в доме до пенсии, даже ничего толком не узнав о своем приобретении. Хотела исцеления, а получила обострение. После первого же испытания прибора давление у нее так подскочило, что мне пришлось вызывать скорую. Потом мы вместе с ней прочитали, что есть противопоказания к применению, в том числе гипертония. Теперь по закону производители обязаны предупреждать об этом и в рекламе. Они предупреждают, так что все законно. Вот только мы сами легкомысленно относимся к своему здоровью. Конечно же, воздействие любых импульсов на шейный отдел позвоночника не может не отразиться на сосудах мозга! Людям не хватает элементарных знаний о здоровье, и я подарил соседке свою подшивку «Лечебных писем» за весь прошлый год. Она немного утешилась. Да хоть бы и не было у нее гипертонии, подумайте: разве может какой-то прибор за несколько сеансов избавить от хронического заболевания?! Ради здоровья надо трудиться самим, и часто не один год. Только так, другого пути нет! И самое главное лекарство от многих наших болячек – движение. Я в этом убедился на собственном опыте.

Были и у меня застарелые болячки – плохое пищеварение, боли в суставах, бронхит. Выкарабкаться из череды болезней, одолевавших не один десяток лет, помогли целебные вибрации. Не надо пугаться этого слова, ничего в нем страшного нет! И никаких приборов покупать тоже не надо. Изучив специальную литературу и обобщив опыт читателей «Лечебных писем», я просто составил для себя комплекс упражнений. В него входят и потряхивание ладонями, и постукивание пятками, и пропевание определенных звуков. Теперь уже могу вызвать вибрацию любого органа, чтобы наладить его работу. Для профилактики делаю свою гимнастику ежедневно и чувствую прилив сил. Кишечник работает как часы, суставы болят реже, бронхит практически не обостряется.

Если и вы хотите быть здоровыми, ищите те движения, которые помогут именно вам. Чтобы жить, надо постоянно двигаться, а не превращаться в камень!

Залозный М.И., г. Таганрог

Сейчас люди больше беспокоятся о том, как как похудеть, как вылечить тело. Про душу тоже много пишут, и это правильно. А вот про мозг часто забывают. Но не зря же говорят, что любая болезнь зарождается в голове и дается по нашим мыслям!

Болезнь зарождается в голове

Уже доказано: тот, кто постоянно загружает свой мозг работой, тренирует его, живет дольше и справляется с болезнями лучше. Например, моя мама дожила почти до 95 лет, хотя прошла через такие испытания, которые нам и не снились: голод, ужасы войны, работа на износ… Организм был весь надорван, и болезней немало. Но до последнего дня она сама ухаживала за собой да еще и о нас старалась позаботиться. Как ей это удавалось в таком преклонном возрасте? Я считаю, что именно благодаря активной работе мозга, его постоянной тренировке. Мама говорила: «Пока у меня голова работает, она и телу не даст расслабиться». Она очень любила разгадывать кроссворды и читать. В последние годы ежедневно учила наизусть стихи и с удовольствием читала научно-популярные книги, которые давали внуки. Ей было интересно, что происходит в мире, в науке! Вот некоторые сейчас ругают телевидение и даже не включают телевизор. А ведь для пожилого человека это тоже окно в мир. Конечно, разные ужасы смотреть вредно. Но ведь есть же хорошие программы о путешествиях, о природе и нашем здоровье! Мы всегда покупали маме телевизионную программу на неделю и отмечали такие передачи.

Мамочки нет уже 4 года, и нам ее очень не хватает. Она не только оставалась в здравом уме до 95 лет, но и создавала в семье особую атмосферу. При ней и ссориться-то было стыдно. К жизненным неурядицам мама относилась мудро. Если кто-то начинал хандрить, она говорила так: «Выше голову, у тебя все хорошо! Люди, которые тебе дороги, живы и относительно здоровы, а это самое главное!» А ведь и правда, что может быть важнее? Все остальное можно пережить… Когда меня одолевают болезни или другие неприятности, я тоже стараюсь включать голову. Но если разбаловать свой мозг хоть ненадолго, то в нужный момент он подведет, и болезнь победит. Сколько вокруг таких примеров, особенно среди пожилых людей! Если перестать общаться, не выходить из дома, не интересоваться окружающим и не загружать голову, долго не протянешь, но успеешь вогнать в депрессию и своих близких. Ведь человек, впавший в маразм, уже совсем не тот, его не узнать! Когда отказывает мозг, куда-то исчезают и душевные качества, а о здоровье даже говорить не приходится. Думаю, многим знакома такая ситуация. Чтобы подобного не случилось, надо ежедневно работать над собой, даже через силу. А если вы не знаете, чем занять голову, то в одной только нашей газете найдете немало положительных примеров. Желаю вам всем счастливого долголетия!

Королькова Т.С., г. Новосибирск

ЧТОБЫ НЕ УПАСТЬ В ГОЛОЛЕД

Как только приходили морозы и на улице появлялась ледяная корка, я по нескольку раз за зиму умудрялась подвернуть голеностоп. Это больно, и потом приходилось долго хромать.

Началось все пять лет назад, когда сдуру я, уже бабушка, решила показать внучке, как мы в молодости катались на коньках. Не учла, что не один десяток лет прошел с тех дней, когда выходила на каток. Тогда и подвернула левую ногу в первый раз. Было только растяжение, обошлось без вывиха. После этого чуть поскользнусь – и сразу растяжение, теперь уже не только на левой, но и на правой ноге.

Травматолог сказал, что в моем возрасте надо быть осторожнее и, чтобы не подворачивать ноги, следует укреплять мышцы в области голеностопных суставов. Вот несколько простых упражнений, которые я делаю дома.

- Каждый день по 10 минут катаю ступнями назад-вперед двухлитровую бутылку так, чтобы она прокатывалась от пятки до кончиков пальцев.
- После этого уже беру небольшой резиновый мяч и катаю его во всех направлениях.
- Вращаю ступнями сначала в одну сторону, потом в другую по 20 раз. Потом еще создаю ладонью сопротивление и преодолеваю его.
- Хожу по комнате сначала на носочках, потом на пятках.

Только если вы уже растянули связки, надо подождать, пока пройдет воспаление.

У меня теперь ноги подворачиваются реже, только когда уж совсем скользко. В таких случаях для облегчения боли и скорейшего выздоровления делаю белковый компресс.

Взять белки от двух яиц, размешать их, но не взбивать. Сложить вчетверо широкий бинт, хорошо смочить в белке и обернуть вокруг лодыжки. Поверх укутать бумагой для компрессов и теплым шерстяным платком. Оставить на ночь.

Конечно, и про обувь не надо забывать. Уж коли городские власти экономят на песке, лучше самим о себе позаботиться. Я сходила к обувному мастеру, и он приделал к подошвам специальные пластинки с зубчиками, которые цепляются за лед. Сделал так, чтобы их можно было снимать, если снега нет. Ну и спешить не надо. Лучше обойти скользкое место, чем потом в очереди у травматолога сидеть или, не дай Бог, с кровати не вставать.

Полторанина Оксана Сергеевна,
г. Северодвинск

С БРОНХИТОМ СПРАВЛЯЮСЬ БЫСТРО

Когда купил участок, выкорчевал все кусты, только несколько малышей оставил – рука не поднялась. Теперь колючие друзья, кусты можжевельника, разрослись и радуют меня. По осени собираю с них урожай – синие «ягодки», которые выручают при зимних простудах.

Правда, ягоды эти – на самом деле шишки, как у елки или сосны, только с мякотью. В Англии из них делают знаменитый джин, да и у нас видел в продаже можжевеловую водку. Мне же достаточно чая, который очень хорошо помогает справиться с бронхитом. Иногда так застудишься, что кашель просто раздирает грудь. Вот тут-то и приходятся кстати запасенные с осени сушеные ягодки. В них очень много эфирных масел, которые раздражают слизистую и помогают отхождению мокроты. Но именно из-за этого, а еще из-за сильного мочегонного действия можжевеловые ягоды противопоказаны язвенникам и людям с больными почками. Чай получается ароматным, но сразу много его не выпьешь. Я готовлю с утра 1 стакан и выпиваю в течение дня в 4 приема. Дня через 2-3 бронхи очищаются. Готовлю целебный напиток так:

1 ч. л. ягод заливаю 0,5 л воды и кипячу 20 минут. Даю настояться полчаса, процеживаю. Напиток получается горьковатым, поэтому для вкуса добавляю немного меда – и эффект лучше.

Если еще и горло дерет, то полощу его медово-можжевеловым отваром в течение дня.

Когда температуры нет, можно в баньку с можжевеловым веничком сходить. Замочите его в кипятке, чтобы иголки размягчились, и пропарьте грудь, спину. А после парилки опять выпейте чайку можжевелового. И не забудьте несколько веток повесить дома, особенно в спальне. В можжевельнике больше фитонцидов, убивающих вирусы и микробы, чем в других хвойных деревьях.

Если можжевельника у вас нет и достать его негде, можете поступить так. Подышите над кастрюлей с горячей водой, в которую капните немного пихтового масла. Оно-то в аптеках всегда есть, и от кашля тоже помогает. Только не переборщите с ним, иначе в горле будет раздражение.

Богданов С.И.,
г. Череповец

КРАСНЫЙ НОС – ДЕДУ МОРОЗУ

Муж почти ни грамма спиртного в рот не берет. Но вот появилась у него проблема, которую обычно приписывают алкоголикам, – красный нос. Летом еще ничего, но как только приходили холода, нос становился просто пунцовым.

Сначала муж шутил: буду, мол, на утренниках Деда Мороза играть без грима, только бороду нацеплю. Но все же стеснялся. Коллеги хоть знали, что человек непьющий, а вот незнакомые люди... Фельдшер сказала, что по симптомам все похоже на розацею, сосудистые нарушения.

От красного носа быстро не избавишься, и надо делать все с

толком, не торопясь, иначе можно только навредить. Хорошо, что мужу самому очень хотелось нормально выглядеть, поэтому все процедуры и правила он выполнял как прилежный пациент.

Сначала подправили питание, чтобы не раздражать и без того чувствительные сосуды. Нельзя есть острого, много сладкого, жирного, сильно горячего. Алкоголь категорически запрещен, как и крепкий кофе. Мы перешли на напиток из цикория и зеленый чай. Я готовила и морсы из клюквы, брусники, в которых много витамина С.

Еще на какое-то время мужу пришлось отказаться от жаркой бани с веником. Разница температуры в парилке и предбаннике тоже не очень хорошо действует на нежные сосуды. А в морозы перед выходом на улицу он наносил защитный крем, который я делала сама. Вот рецепт.

Взять 1/2 стакана овсяной крупы (можно и хлопья), залить стаканом кипятка, довести до кипения и настоять 15 минут. Смешать 1 ст. л. отвара с таким же количеством сметаны и растительного масла (я брала льняное). За полчаса до выхода на улицу смазать все лицо и особенно нос. Потом промокнуть салфеткой то, что не впиталось.

В аптеке я купила назначенное врачом лекарство для укрепления стенок сосудов. Чтобы снять красноту, каждый вечер мы делали компрессы на нос из тертого сырого картофеля (примерно на полчасика). Когда привозили бананы, я покупала. Кашицу из них мы тоже накладывали на нос. Мне дочь сказала, что такая маска смягчает кожу и улучшает ее питание.

Так, потихоньку-полегоньку за три месяца мы избавились от красноты. Вот уже две зимы прошло. Теперь моему супругу, когда он идет к внукам на Новый год, приходится мазать нос румянами, чтобы быть похожим на Деда Мороза.

Панкратова А.В., Нижегородская обл., п. Ардатов

КАК НЕ ЗАЧАХНУТЬ В ТЕМНОТЕ

Наверное, коренные северяне уже привыкли к невыносимо долгим зимним ночам. А мне, уроженке Кубани, до сих пор с ноября по февраль иногда невмоготу от темноты, лишь на короткое время прерываемой сумерками.

В Заполярье меня перевез муж 6 лет назад, потому что ему предложили хорошую работу. Вроде все отлично – и бытовые условия, и школа для детей. Но как зима – так у меня депрессия. Пришлось искать способы, чтобы хоть как-то поднять настроение.

Сделала ремонт, переклеив все обои. Выбрала теплые тона с крупными яркими цветами. На окнах у меня теперь оранжерея из цветов с крупными листьями, чтобы как можно меньше было видно темную улицу. Попросила мужа сделать для них подсветку прямо на рамах. Включается она по таймеру, так что мы сами для себя можем создавать утро. При оформлении интерьеров использовала много плетеной соломки, светлого дерева, керамики, чтобы получилось что-то вроде южной хаты. Еще нашла такую уловку: в музыкальный центр ставлю диск с пением тропических птиц и включаю его вместо будильника. На завтрак обязательно готовлю что-нибудь с цитрусовыми. Например, свежий апельсиновый сок, запеченный грейпфрут или салат с мандаринами.

И еще пережить зиму мне очень хорошо помогает сбитень. Раньше я думала, что это напиток из сказок. Но нашла рецепт, попробовала и теперь готовлю его для согревания после мороза и поддержания тонуса.

Вскипятить 2 л воды, добавить в нее 1 стакан меда и, помешивая, пряности по вкусу – кому что нравится. Я обычно кладу сухой имбирь, корицу, гвоздику, 1-2 горошинки душистого перца, несколько шишек хмеля. Иногда добавляю лимон, апельсиновые корки, кусочки яблок. Простор для импровизаций большой. Теперь зима проходит быстрее, и на улицу выходить уже не так грустно. Когда из темной морозной ночи входишь в светлый уютный дом, все встает на свои места.

Воскобойникова Полина, г. Норильск

ЛАВР ПОМОЖЕТ УШАМ

Отит не только неприятен сам по себе, он еще и опасен осложнениями. Поэтому лечить его надо вовремя, а еще лучше не доводить дело до него. Однажды пережив острую боль, сравнимую разве что с зубной, я стала подходить ответственно к профилактике. Вместо меховой шапки-формовки, которая закрывает только верхушки ушей, связала себе красивую теплую шерстяную шапочку с длинными «ушками». В более теплую погоду ношу меховые наушники.

Инфекция в уши может попасть через нос, поэтому, если появляется насморк, по нескольку раз в день промываю нос теплой водой с растворенной в ней морской солью. Лучше начинать лечение насморка на самых ранних стадиях. Для этого я вдыхаю полезные фитонциды – мелко шинкую лук и давлю 2 зубчика чеснока, кладу на тарелку и дышу над ней минут 5.

Если уши все-таки застудились и уже начались прострелы, надо быстро принимать меры. Мне в таких случаях помогают лавровые тампоны.

Измельчить 5 лавровых листов, залить стаканом кипятка в термосе, настоять около часа. Из ваты сделать тампон, смочить его в теплом настое и вставить в ухо. Через несколько минут заменить на новый. Так повторить еще 2–3 раза, после чего вставить чистый сухой тампон и завязать ухо платком. Такую процедуру проделать 3–4 раза в течение дня. На ночь – компресс с камфорным маслом на ухо.

Чтобы ухо очищалось, надо продувать слуховой канал: зажать ноздри и с усилием нагнетать воздух в нос. Вы почувствуете, как давление в ухе ослабевает.

Если же вы запустили болезнь и появился гной, тут уж самостоятельно лечиться нельзя. Сразу идите к врачу, чтобы не потерять слух.

Кладько В.Р., г. Донецк

Козы-спасительницы

Козье молоко на 8 лет продлило жизнь моего мужа, ветерана Великой Отечественной войны. Его парализовало после инсульта.

Врачи скорой помощи посоветовали мне готовиться к худшему. А когда все же удалось мужа госпитализировать, уже с отеком легких, другие врачи долгих 3 месяца боролись за его жизнь. И благодаря нашим козам он прожил еще 8 лет. Мы были вместе 45 лет, всего 5 лет не хватило до золотой свадьбы...

После смерти мужа общение с хитроумными непоседами давало стимул к жизни, спасало от одиночества. Сколько положительных эмоций! И молоко у них бесподобно вкусное. Я пасла коз сама, имея возможность читать на природе, конспектировать, изучать «Лечебные письма». Может быть, все это продлило и мою жизнь.

Однажды, оторвавшись от чтения, я взглянула на своих кормилиц и подумала, как же мне жалко было бы расстаться с козой Дашкой. И что же вы думаете? Моя Дашка подняла голову, прекратив щипать траву, и быстро пошла ко мне. Она не улеглась у ног, а положила голову мне на правое плечо. Я заплакала и стала ее гладить. Вот так мысль человека может быть воспринята животным. Чудеса, да и только...

Сначала я не знала, что козьим молоком можно лечить глаза. У меня воспалился глаз, а офтальмолога в то время в городе не было.

Во время доения я интуитивно стала заливать ложкой в глаз теплое молоко. Вначале очень сильно защипало, а после 3-го раза утихла боль, исчезла резь, и глаз мой ожил. Для профилактики так же обработала и второй глаз, но рези уже не было.

С тех пор стала «поить» глаза теплым молочком. До сих пор обострений не было, и читаю я без очков. Только спустя несколько лет узнала о лечебных свойствах козьего молока.

А еще был такой случай. Летом, готовясь к вечерней дойке, я не удержала кастрюлю с очень горячей водой и обварила себе ноги от паха до ступней. Холодная вода не помогает, все горит, но доить надо. На ногах лежит мокрая пеленка, я дою козу. И вдруг она вздумала справить малую нужду, чего во время дойки никогда не случалось ни с одной из моих коз. Я моментально подставила тазик, вылив из него чистую воду для обработки вымени. И коза дала такое количество мочи, которого мне хватило на все время доения, чтобы справиться с болью от ожога. Я только успевала мочить пеленку и накладывать на обожженные ноги. Уже к концу доения боль утихла. Не появилось ни одного пузыря, только кожа стала розовой. А что со мной было бы, если бы не моя коза, даже представить не могу. Помню, как однажды мучилась с ожогом, опрокинув на себя всего один стакан кипятка... Вот так, мои дорогие, коза меня спасла.

Адрес: Денисовой Марии Семеновне, 140560, Московская обл., г. Озеры, ул. Забастовочная, д. 10. Тел. 8-915-122-64-15

Вылечилась раз и навсегда

Прошло уже более 6 лет с тех пор, как я избавилась от страшной болезни – рака. Вылечилась раз и навсегда. Однажды я уже писала вам. А сейчас хочу обратиться к тем, кому вынесли такой страшный приговор.

Дорогие читатели, не надо впадать в панику, если у вас выявили раковую опухоль! И не надо дожидаться метастазов. На первой стадии болезнь можно вылечить. Я на себе испытала этот страх.

Все болезни мы сами себе создаем: семейные ссоры, переживания, стресс, а организм не защищен. Как говорится в пословице, где тонко, там и рвется.

По церковным правилам надо всех прощать, даже если вас обидели. Если человек крещеный, надо верить в Бога, в силу чудотворных икон Николая Чудотворца, Серафима Саровского, Ксении Блаженной. Есть еще много икон, которые исцеляют. Поверьте в чудо, и оно произойдет!

Немало людей обратились ко мне за помощью, и некоторые даже на последней стадии рака. Если они хотели выздороветь и лечились правильно, то сейчас здоровы. Но есть и такие, которые хитрят, лишь бы получить группу инвалидности. Для чего, спрашивается, им группа? Чтобы не работать? Лечиться они не хотят. Ну, да ладно, я не осуждаю таких людей, хоть они и некрасиво поступают.

Если кому нужна моя помощь при раковых или других опухолях, то помогу, чем могу. Только, пожалуйста, пишите свой диагноз.

Сейчас зима, люди часто болеют, поэтому дам несколько советов.

- Очень вам рекомендую есть хурму. Она очищает сосуды головы и помогает при простудах. Хурма особенно полезна пожилым людям.
- Ешьте бразильские орехи и миндаль. Чтобы не было раковых заболеваний, надо съедать по 3 ореха в день.
- Если сильно выпадают волосы из-за химиотерапии, особенно не переживайте. Это дело поправимо. Берете 3 горсти луковой шелухи и 2 ст. л. коры дуба. Заливаете крутым кипятком, настаиваете минут 40, пока не остынет, и процеживаете. Пьете 0,5 стакана настоя, а остальное втираете в кожу головы и ополаскиваете. Делать так надо ежедневно в течение 7 дней.

Адрес: Кузнецовой Любови Александровне, 620057, г. Екатеринбург, а/я 188

Холод плюс движение

Болезней у меня особых нет, хотя иногда пристанет грипп или ОРВИ. Да еще один раз сильно ушибла колено. Не болею, потому что веду здоровый образ жизни. Расскажу, как я поддерживаю свое здоровье.

По утрам я обтираю теплой водой все тело, а потом растираюсь сухим полотенцем. Делаю тибетскую гимнастику из 4 упражнений. Она дает мне бодрость на целый день. А если начинаю чихать, то промываю нос соленой водой и закапываю наполовину разведенный водой сок репчатого лука. Питаюсь по своим возможностям. Ем то, на что хватает денег (суп да каша – пища наша). Но в каши кладу по 1 ст. л. отрубей. А на завтрак пью чай из трав, в который добавляю 1 ч. л. яблочного уксуса.

А колено, которое я ушибла так, что не могла встать на ногу, вылечила по методике доктора Бубновского: движение плюс холод. Дело было зимой.

Я выходила во двор, становилась обнаженными коленками на снег и переминалась с одного колена на другое. Потом шла домой и растирала их сухим полотенцем. Также делала приседания до 30 раз в день.

Бог меня миловал, и я выздоровела. Никаких лекарств не пила.

Многие сейчас страдают от аллергии. Считаю, что лучшее средство от нее – очищение организма. А самые лучшие лекарства от всех болезней – физкультура и вода. Только упражнения каждый должен подбирать для себя сам. Обливания же дают еще и хорошее настроение. Никаких скандалов ни по каким поводам – никогда! Это мой жизненный девиз.

Адрес: Петруниной Надежде Пантелеевне, 241037, г. Брянск, ул. 1-я Почепская, д. 11. Тел. 8-962-142-58-45

Мой путь к здоровью

Давно хотела вам написать, но решилась только сейчас. Болезней у меня, как и у многих, немало, в том числе сахарный диабет второго типа. Расскажу, что мне помогает нормально жить.

Диабет у меня с 2006 года (я на таблетках). Недавно побывала в больнице, так как ухудшилось зрение. Профессор мне сказала: «Бабуля, ваш поезд ушел. Капли, искусственные хрусталики бесполезны». Конечно, трудно ходить, ничего не видя, и падать. Но я решила: голод, блокаду пережила – и это переживу.

Вступила в общества диабетиков, блокадников, ветеранов Великой Отечественной войны. Поэтому у меня теперь много друзей. А в конце 2009 года в Санкт-Петербурге начали появляться первые группы скандинавской ходьбы. Сейчас в некоторых районах нашего города такие группы уже преобразовались в школы, клубы, центры, где занимаются и общаются тысячи людей. Я тоже увлеклась. Группы обучающихся скандинавской ходьбе небольшие – по 5 человек. Возраст – от тридцати с небольшим до семидесяти с лишним лет. Сначала занятия проводились во дворах, потом первопроходцы начали совершать прогулки со скандинавскими палочками в парке и по набережной реки Смоленки. Стали выходить на Финский залив. А итоговое занятие прошло в День физкультурника, 15 августа, в Центральном парке культуры и отдыха (ЦПКиО) на Елагином острове.

Первопроходцами скандинавской ходьбы стали члены нашего литературно-музыкального клуба «Вера. Надежда. Любовь». Теперь благодаря спортивным занятиям этот клуб еще и оздоровительный.

Администрация нашего муниципального округа оплатила первые занятия с инструктором, известным в городе тренером Ириной Марковской. Она обучалась у профессионального финского спортсмена и тренера Марко Кантанева. Теперь мы уже ходим самостоятельно. Наша группа занимается более двух часов. Сначала – разминка, растяжка, а потом сама ходьба и завершающие упражнения на расслабление. Все уже приобрели специальные палочки для ходьбы в постоянное пользование и обсудили, кто и как будет заниматься в дальнейшем. Например, одна из самых активных участниц первой группы, пенсионерка Марина Анатольевна Кершакова собирается использовать скандинавские палочки в своих традиционных поездках в лес, за грибами. Она даже разработала собственную систему их использования.

Мы словно скользим по дорожкам в едином ритме, легко отталкиваясь палочками от земли. И видим, как новые группы в нашем городе начинают обучаться скандинавской ходьбе.

Я пишу стихи, и уже ко второй нашей тренировке написала гимн занимающихся скандинавской ходьбой. Он называется «Наш к здоровью верный путь».

Эй, за палочки берись! Да, берись!
Эй, микроб, посторонись, посторонись!
Свежий воздух нужен всем,
Болезнь уходит на-сов-сем!
Чтоб суставы не болели никогда,
Про таблетки чтоб забыл ты навсегда,
Тренируйся каждый день,
Даже если очень лень!
Вот советы вам мои. Да, мои!
Вы поправиться должны, все должны!
На диване не лежать,
А к здоровью путь держать!

Немного о себе. Я родилась 13 декабря 1940 года. В войну умерли все родные, кроме меня и мамы. Папа был на фронте, а мы с мамой всю войну провели в Ленинграде. Мама окончила 1-й медицинский институт и работала фельдшером и санинструктором в госпитале на Крестовском острове. Когда наш дом разбомбили, меня опасно было оставлять одну. И мама брала меня с собой в госпиталь. Ходили пешком или, бывало, добирались на трамвае. Именно на Крестовском острове и неподалеку от него теперь особенно часто можно встретить занимающихся скандинавской ходьбой. Так что место это для меня особое.

Адрес: Трифоновой Елене Александровне, 199226, г. Санкт-Петербург, ул. Кораблестроителей, д. 16, корп. 1, кв. 344

ЦИТАТА

Одни вечно больны только потому, что очень заботятся быть здоровыми, а другие здоровы только потому, что боятся быть здоровыми.

В. Ключевский

ОПЕРАЦИЯ НЕ ПОНАДОБИЛАСЬ

Расскажу, что со мной произошло. Весной 2009 года я попала в больницу с гипертоническим кризом. Там мне предложили сделать УЗИ, и по гинекологии обнаружили якобы что-то страшное, чуть ли не рак.

Начался бег по кругам ада: из одной больницы в другую, вплоть до онкологического центра. Но там меня успокоили, сказав, что никакой онкологии нет. Только яичники с обеих сторон были опутаны конусообразными кистами. Предлагали операцию. И тут мне подсказали рецепт.

Возьмите по 50 г шиповника, почек сосны, тысячелистника, полыни, зверобоя. Залейте 3 л теплой кипяченой воды и поставьте на 2 часа на водяную баню. Снимите, укутайте и на 24 часа поставьте в теплое место, а затем процедите. Добавьте 200 мл сока алоэ, 200 мл бефунгина (экстракта чаги), 500 г меда, 250 г коньяка или спирта. Все перемешайте и поставьте в холодильник. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Получается около 3 л смеси, и этого хватает в среднем на 6 месяцев.

Я прошла УЗИ. И что вы думаете? Справа все рассосалось. Вновь сделала себе состав, принимала полгода, и вновь УЗИ. Ура! И слева тоже рассосались кисты! В итоге от операции я отказалась. Была еще миома, но сейчас она очень маленькая и не беспокоит меня. Рада кому-то помочь.

Адрес: Мишуковой Любови Даниловне, 443008, г. Самара, ул. Победы, д. 95, кв. 23

НАСТОЙКА ПРОТИВ АСТМЫ

Решила написать вам рецепт от бронхиальной астмы.

На 0,5 л водки или самогона – 20 г прополиса, по 2 ст. л. сока алоэ, измельченных корней лопуха, собранных до цветения, корней любистка и девясила. Настаивать 1 неделю в темном месте. Принимать 3 раза в день с водой за 20 минут до еды по следующей схеме: 1-я неделя – по 5 капель, 2-я неделя – по 15 капель, 3-я и 4-я недели – по 1 ч. л.

Пойдет очищение организма, и через 3 недели будет улучшение. Я излечилась от астматического бронхита. Можно также принимать это лекарство и после воспаления легких, когда пройдете курс лечения антибиотиками.

Адрес: Фирсовой Галине Николаевне, 171961, Тверская обл., Бежецкий р-н, п/о Сырцевка. Тел. 8-915-727-36-01

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ОТИТА

Отит (воспаление уха) приносит много неприятностей. Справиться с болью и воспалением можно так.

• Остановить воспалительный процесс помогает луковый сок. Для этого в ухо закладывают ватный тампон, смоченный свежеприготовленным соком.
• Облегчает состояние и отвар лавровых листьев. В эмалированную кастрюлю влить 1 стакан воды, опустить туда 5 лавровых листьев, довести до кипения и, сняв кастрюлю с огня, укутать ее на 3 часа. Закапать в больное ухо 8 капель теплого отвара и выпить 3 ст. л. Повторить 3 раза.
• Снимает воспаление спиртовой раствор мумие. Ватку смачивают в растворе, слегка отжимают и закладывают в ухо.

Также многие народные целители при воспалении среднего уха (среднем отите) рекомендуют отвар цветков лаванды.

Адрес: Зуевой Надежде Михайловне, 140100, Московская обл., г. Раменское, г/п, д/в

ЛЕЧЕБНЫЕ РИФМЫ

С 19 августа 2011 года мне уже пошел 92-й год. Много лет интересуюсь народной медициной, читаю лечебники, старинные травники и применяю советы на практике.

Я сам исцеляю себя и свое семейство. Посылаю вам лечебные рифмы. Возможно, они кому-то сослужат добрую службу.

Лечит мята невралгию,
Свёколка – гипертонию.
Земляника гонит соль,
А шалфей – зубную боль.
Освежит и снимет жар
Вкусный яблочный отвар.
Ешь арбузы при нефрите,
А бруснику – при артрите.
Чтобы больше было сил,
Не забудь про девясил.
Чтоб не ведать диабета,
Топинамбур ешь все лето.
Клюква силы возвратит,
Редька вылечит бронхит,
Головную боль – калина,
А простуду – чай с малиной.
Эти, друг, советы слушай,
Ежедневно зелень кушай.
Пей шиповника настой –
Будешь вечно молодой.
Мой хозяин, добрый лук,
Отврати любой недуг!

Адрес: Самолетову Виталию Даниловичу, 212039, Беларусь, г. Могилев, Минское шоссе, д. 34, кв. 39

МОЯ «СКОРАЯ ПОМОЩЬ»

Есть рецепты, которые помогают очень быстро избавиться от боли, снять любой приступ и уберечься от многих недугов.

1. От болей в сердце:
• сильно массировать мизинец и надавливать на точку «наркоза», расположенную на подбородке, под губой;
• после мытья рук растирать каждый суставчик на пальцах;
• регулярно дышать через трубочку.

2. Если болят суставы:
• парить ноги в отваре лавровых листьев (20 шт. на 1/2 ведра воды);

• при артрите принимать сок тыквы с медом (2 ч. л. на стакан).

3. От кашля, бронхита:

• вскипятить 1 ст. л. шалфея с 1 стаканом молока, настоять и пить горячим;

• при затяжном кашле смешать поровну сахарную пудру и сосновую смолу (живицу). Скатать в горошины и рассасывать.

4. От охриплости съедать по чашке изюма и пить луковый отвар.

5. При болезнях почек ежедневно съедать натертый корень сельдерея.

6. Чтобы быть всегда здоровыми:

• трансформировать энергию воды, солнца, земли в воображаемый золотой луч и направлять его во все больные органы;

• «выколачивать» из тела деревянной лопаточкой все болезни;

• горячим яйцом или феном прогревать точки под коленками;

• ежедневно выпивать 1 стакан смеси: по 1/2 стакана кефира и томатного сока, 1 ч. л. подсолнечного масла, огородная зелень плюс измельченный чеснок;

• перед сном смазывать верхнюю губу и ноздри валерьянкой, а под подушку класть 3 каштана (они «вытянут» болезни);

• каждое утро до 100 раз повторять: «Я чувствую себя прекрасно, этот мир для меня безопасен».

Адрес: Мерцаловой Изольде Михайловне, 105082, г. Москва, п/о 82, д/в. Тел. 8-906-054-66-93

ГОД ПРОШЕЛ, А ХРУСТА НЕТ

В «Лечебных письмах» №23 мужчина жалуется, что у него хрустят суставы ног. У меня было то же самое, и дочь соседки подсказала рецепт от такого хруста.

На ночь в 0,5 стакана кипяченой воды комнатной температуры положить 1 ч. л. желатина. Утром добавить кипятка, чтобы получился полный стакан, размешать и выпить. Можно разделить и на 2 приема. Потом не есть 1,5 часа.

Я сама на себе проверила рецепт. Покупала по 7 пакетов желатина на неделю и каждое утро пила раствор. Год прошел, а хруста нет.

Адрес: Терентьевой Алевтине Александровне, 452410, Башкортостан, ст. Иглино, ул. Свердлова, д. 12, кв. 2

ИЗ СЕМЕЙНОЙ КОПИЛКИ

Поделюсь с вами своими рецептами.

• Если у вас много слизи в желудке, в течение месяца попейте свежеотжатый сок свежей капусты по 1 ст. л. 3 раза в день прямо перед едой.

• Милые женщины, при женских воспалениях, сопровождающихся сильным зудом в промежности, проспринцуйтесь солевым раствором: 1 стакан соли (250 мг) на 1 л воды. Прокипятите, дайте отстояться, а вечером используйте теплый раствор, желательно с помощью кружки-грелки с длинным наконечником, лежа. Мне хватило 3 таких спринцеваний.

• У моего мужа было давление 80 на 60, 90 на 70, а сейчас 120 на 80. Помог метод Шевченко – по 30 мл подсолнечного масла и водки, а лучше самогона. Слить все в баночку с плотной крышкой, интенсивно взболтать 2-3 минуты и сразу пить. Муж принимал состав перед ужином. Пить его надо 10 дней, потом 5 дней перерыва – и так 2 раза. Затем после 10 дней лечения – 14 дней перерыва. На том лечение и закончилось.

Карнаух Вера Ивановна, тел. 8-961-509-23-76

КОРЕНЬ МУЖСКОЙ СИЛЫ

Знаю, что нашу газету читают и мужчины, поэтому напишу для них хороший рецепт от половой слабости. Он поможет, если у вас нет хронического простатита, аденомы и вредных привычек. Противопоказание – повышенное давление.

Залить 1 стаканом кипятка 1/2 ч. л. имбирного порошка, закрыть крышкой и дать постоять несколько минут. Добавить 1 ст. л. меда (не магазинного), размешать. Пить настой горячим 1 раз в день за 4 часа до сна, пока не будет результатов.

Свежий имбирь продается на рынке. Если не знаете, как его хранить, лучше купите в магазине молотый (порошок). Дай Бог здоровья!

Сергей Анатольевич, Иркутская обл., тел. 8-924-704-20-06

ЕСЛИ У ВАС ВАРИКОЗ

Как-то у меня отекла нога. Я знала: это варикоз. А тут – лето, огород, 2 козы... Вспомнила, что где-то читала, как в самом начале болезни можно себе помочь.

• Взяла горсть морской соли, растворила в тазике с холодной водой (3,5 л), намочила в растворе вафельное полотенце (2 м) и обернула им ногу от пятки до паха на 2 часа. На ночь – то же самое. Потом делала обертывания утром, с 4 часов 30 минут до 6 часов 30 минут, и вечером, с 10 до 12. Но вы можете выбрать удобное для вас время. Как только полотенце подсыхало, обливала ногу раствором соли. И так – неделю, до снятия болей. При этом я не сидела, занималась делами. Но главное – не застудить ноги.

• Еще сделала настойку из плодов конского каштана. Принимала ее по 1 ст. л. 3 раза в день. Хочу заметить, если у вас проблемы с желудком, то настойку надо принимать через 40 минут после еды.

Желаю вам мира, добра, милосердия и любви ко всему, что нас окружает, к нашей земле. Кто лежит, тот пусть встанет, а кто встал, тот пойдет. И давайте писать письма, звонить друг другу, чтобы мы не были одинокими!

Адрес: Голингер Надежде, 442675, Пензенская обл., Никольский р-н, с. Ильмино, ул. Новая, тел. 8-960-315-12-30

ВАШ ПОМОЩНИК – КАЛАНХОЭ

В нашей семье каланхоэ на особом счету – это наш домашний женьшень. Растение неприхотливое, с плотными зелеными округлыми листьями, расположенными попарно вокруг толстого стебля. Если сорвать лист каланхоэ, промыть под струей проточной воды, мелко нарезать ножом и приложить полученную массу к ранке, она быстро заживет. Так же быстро сок каланхоэ снимает боль и воспаление слизистой оболочки рта и десен – достаточно разжевать чисто промытый лист и прижать к воспаленному участку десны лечебную кашицу. И при воспалении слизистой оболочки желудка (без нарушения секреции желудочного сока) можно разжевывать и глотать листья каланхоэ перистого.

Сок каланхоэ можно использовать как средство от насморка – закапывать по 2–3 капли в каждую ноздрю. Может появиться жжение, но его можно избежать, если сок разводить охлажденной кипяченой водой (1:1).

Но хочу предупредить, что каланхоэ перистое, как любое растение, может вызывать аллергические реакции. Если вы склонны к аллергии, то сначала сделайте пробу. Например, протрите соком растения небольшой участок кожи на теле, подождите 20 минут. Если покраснений не появилось, то можно пользоваться каланхоэ.

Но не надо путать каланхоэ перистое с широко известным растением каланхоэ Дегремона – похожее растение с листьями треугольной формы, по краям которых появляются маленькие детки. Это растение тоже целебно, но его применяют наружно. Из каланхоэ Дегремона обычно готовят настойку, которая помогает при варикозном расширении вен.

Для приготовления настойки следует наполнить половину пол-литровой бутылки нарезанными листьями каланхоэ и залить доверху 40-процентным спиртом или водкой. Выдержать в темном месте 1 неделю, периодически встряхивая.

Полученной настойкой натирают ноги на ночь, начиная от стопы вверх. Мышечная боль в ногах проходит почти сразу. А для полного излечения варикоза, исчезновения сеточек и узлов, нужно повторять процедуру через день в течение 4 месяцев.

Анисова А.И., г. Медвежьегорск

ЕСЛИ НЕРВЫ ШАЛЯТ

Вы видели когда-нибудь цветущий вереск? Незабываемое зрелище!

Мелкие цветочки вереска, густо расположенные на веточках, красивы и ароматны. Вереск снимает тревоги, страхи, неврозы. Если у вас слегка шалят нервы или не можете выйти из депрессии, то советую принимать настой вереска. Делать это надо за 15 минут до еды.

Приготовление настоя: 2 ст. л. измельченной травы вереска заварить 350 мл кипятка, настаивать 2 часа.
Способ применения: в горячем виде по 100 мл 3–4 раза в день, курс – 1 месяц.

Если летом решите самостоятельно делать заготовки вереска, то имейте в виду, что лечебными свойствами обладают верхушки веток с листьями и цветочками, которые собирают во время цветения. И еще одно напоминание для тех, кто решил поправить свое здоровье вереском: это растение обладает мочегонным действием. Это надо учитывать.

Петришин С.И., г. Волоколамск

УПРАВА НА ЛИМФАДЕНИТ

Был период, когда у моего племенника, которому уже 14 лет, после ОРЗ или гриппа всегда воспалялись лимфоузлы. Выручило растение, формой листьев очень похожее на крапиву, но только с беленькими цветочками на верхушке стебля. Это чудо – яснотка!

Надо сказать, что лечиться Игорь не любит. Когда простужался, то попьет лекарства день-другой – и все! На первых порах такое пренебрежительное отношение к своему здоровью сходило Игорю с рук. Но потом картина изменилась – видимо, организм устал, ослаб. И вот тогда начались осложнения – стали воспаляться лимфоузлы.

Поскольку родители Игоря в ту пору часто бывали в командировках, то пришлось мне взять племянника под опеку. К счастью, удалось уговорить его принимать настой яснотки, который и лимфосистему отлично очищает, и иммунитет укрепляет.

Надо 1 ст. л. сухих цветков яснотки заварить 1 стаканом кипятка, укутать и настоять 30–40 минут. Затем процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

И за неделю два увеличенных и воспаленных лимфоузла на теле Игоря уменьшились.

В одном письме не расскажешь. Поэтому скажу немного: данный настой можно использовать для лечения фурункулеза, бронхита, цистита.

Апуросина Екатерина Ивановна, г. Орел

ТАК ЛЕЧИЛИСЬ НАШИ ПРЕДКИ

В древние времена считалось, что нелекарственных растений не существует. Думаю, наши предки были правы. Какую травинку, былинку ни возьми – любая пригодится! Надо только знать, как ее использовать! Взять, к примеру, грыжник. Растеньице маленькое – не больше спичечного коробка, зато помогает при всех видах почечных заболеваний, особенно при остром нефрите. Грыжник обладает мочегонным, противовоспалительным и антисептическими действиями.

Залить 2 стаканами воды 6 ч. л. измельченного грыжника, кипятить 5 минут, принимать по 1 ст. л. до 6 раз в день.

Здоровья вам, радости и всего наилучшего!

Нажедов Е.И., г. Апрелевка

ГРИБНАЯ АПТЕКА

От родителей мне не раз приходилось слышать, что раньше, в годы их молодости, у них в деревне грибами сморчками лечили глазные болезни – близорукость, возрастную дальнозоркость и катаракту. И очкариков не было.

Надо залить 500 мл воды 1 ч. л. сухих сморчков, кипятить 30 минут, настаивать 4 часа, процедить. Принимать отвар по 1–2 ст. л. 4 раза в день.

А потом я прочитала о том, как ученые проводили исследования и в сморчках нашли вещества, которые, как оказалось, не только укрепляют глазные мышцы, но и не дают мутнеть хрусталику.

Теперь я всегда собираю сморчки. С целью профилактики несколько раз проводила подобные курсы. И что же заметила? А то, что сморчки влияют на обменные процессы. Вы, наверное, думаете: «Как же можно это заметить?» Да очень просто! На лице и руках у меня были небольшие прыщики, от которых никак не удавалось избавиться. Врач говорил, что это из-за нарушения обмена веществ. А как только я стала принимать настой из грибов, то через пару недель кожа очистилась. Вот так!

И еще хочу поведать о замечательных грибах, которые нынче так популярны. Речь идет о шампиньонах. Известно, что осенью и зимой мы страдаем от дефицита солнечных лучей. Это приводит к тому, что наш организм начинает испытывать нехватку витамина D, ослабляется и не может противостоять простудным заболеваниям.

Нехватку редкого витамина D могут восполнить блюда из шампиньонов. Ученые считают, что для этого надо каждую неделю съедать не менее 300-500 г этих грибов.

Купить шампиньоны – не проблема. А блюда из них получаются вкусные – пальчики оближешь! Все члены моей семьи уплетают грибочки так, что только треск за ушами стоит – уговаривать не приходится. А главное – болеть стали реже. И теперь я один раз в неделю обязательно устраиваю грибной день!

Иванова И.К., г. Плес

ЦЕЛЕБНЫЕ САМОЦВЕТЫ

У меня есть старинная деревянная шкатулочка, доставшаяся в наследство от бабушки.

В шкатулке я храню полудрагоценные камешки, которые помогают мне избавляться от той или иной болезни. Делаю записи в дневнике, фиксирую достижения. И вот решила поделиться опытом.

- Вдыхание дыма от подожженной крошки янтаря помогает справиться с бронхитом.
- Стабилизировать давление способен хризолит – достаточно ежедневно носить камешек в левом нагрудном кармашке, поближе к сердцу.
- Массаж челюсти сердоликом избавляет от зубной боли.
- Небольшой агат, положенный на ночь в стакан воды, сделает ее целебной для желудочно-кишечного тракта. Заряженную воду надо пить утром натощак.
- Созерцание бирюзы ликвидирует напряжение глазных мышц.

Но особенно мне хотелось бы выделить лечение при помощи жемчуга – этого маленького чуда природы!

При дискинезии желчевыводящих путей пользуйтесь водой, настоянной на жемчуге. Способ приготовления: 6–7 жемчужин залить 1 стаканом воды и выдержать в течение 12 часов. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до принятия пищи. Одновременно с приемом воды желательно носить на безымянном пальце кольцо с жемчугом в серебряной оправе.

Когда я впервые воспользовалась этим методом, то цель была одна – наладить работу желчного пузыря, для которого были характерны вялость, сниженный тонус и слабый отток желчи. Может быть, я не обратила бы внимания на этот орган, если бы не болевые ощущения в правом боку. А так, хочешь не хочешь, пришлось приступить к лечению.

После употребления жемчужной воды было много приятных перемен. Во-первых, прекратилось покалывание в правом боку. Во-вторых, перестала появляться горечь во рту. В-третьих, что самое удивительное, прекратился кашель. Надо сказать, на тот момент я была простужена. Так я сделала вывод, что жемчужной воде многое под силу, и одолеть трахеит – в том числе!

Счастья вам и процветания!

Исина Диана, г. Иркутск

ГЛИНА ПРОТИВ ДИАБЕТА

Я давно увлекаюсь народной медициной. Убедился, что глина – эффективное средство.

Голубую глину я добываю на своем дачном участке, прокопав грунт на один метр вглубь. Вообще-то, в природе встречается глина разных цветов: красная, желтая, белая, зеленая, коричневая и даже черная. И все виды глины полезны, цвет не имеет существенного значения. К примеру, белая глина лучше всего выводит шлаки из организма, зеленая (самая редкая!) – помогает при сердечной недостаточности, голубая – отлично устраняет воспалительные явления.

У моей жены сахарный диабет. При этом заболевании человека постоянно мучает жажда. Чтобы как-то повлиять на ситуацию, жена разводила очищенную голубую глину в воде (1/2 ч. л. на 1 стакан кипяченой прохладной воды) и пила раствор в течение дня маленькими глоточками, предварительно немного подержав во рту эту полезную жидкость. Так она делала в течение трех недель, а потом – перерыв на девять дней, после чего повторяла курс.

Приступы жажды у нее прекратились, а заодно Анна избавилась и от тонзиллита, который врачи определяли как хронический.

Савельев Дмитрий, г. Апрелевка

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ СОСУДОВ И СУСТАВОВ

Вот опять пишу вам рецепты народной медицины. Мне нравятся те средства, которые просты в приготовлении. Конечно, сложную болезнь не всегда можно вылечить простым средством. Но я свой тромбофлебит лечу совсем по-простому и очень довольна. Ноги стали гораздо меньше болеть, неметь и отекать.

Когда-то в газете «ЛП» вычитала рецепт от головной боли: к больному месту прикладывать капустный лист. А я капустными листьями обвязываю больные ноги. Наша полезная капустка помогает от многих хворей.

• Все очень просто. Беру лист обычной белокочанной капусты и хорошенько прокатываю его скалкой, чтобы он мягче стал, ногу лучше облегал и сок целебный пустил. После этого мягкий капустный листик смазываю с одной стороны растительным маслом. И вот этой масляной стороной накладываю лист на ногу в том месте, которое поражено тромбофлебитом. Лист закрепляю на ноге бинтом, надеваю простые чулки и на улицу выхожу, не снимая повязки. С таким капустным компрессом надо ходить сутки – с ним даже легче. А если провести целый курс лечения (месяц), то и вообще чувствуешь себя превосходно.

Я несколько раз повторяла курс лечения, и нога уже не так беспокоит. Все-таки сосуды вылечить нелегко, так что я и облегчению рада. Попробуйте и убедитесь сами.

Напишу также о лечении суставов. Проблемы с ними у меня начались давно. Перепробовала много рецептов, какие-то помогали, но только на время. И вот я нашла для себя один рецепт, которым пользуюсь до сих пор. Это помогает и мне, и моим знакомым: смазывать больные суставы соленым молоком.

• В стакане цельного коровьего молока размешайте 1 ст. л. поваренной соли, варите 15 минут на медленном огне. Перед лечением примите теплую ванну и на ночь смажьте больные суставы соленым молоком. Причем смазывать суставы надо и вечером, и утром. Сначала почувствуете сильное потоотделение, но купаться нельзя в течение 3 дней. Курс лечения 30 дней. Всего надо провести 3 курса.

Суставы вообще не любят, когда ими занимаются время от времени. А это лечение приучает к порядку и терпению. Оно помогает также при болях в пояснице при остеохондрозе. Попробуйте и вы полечиться соленым молоком!

Желаю здоровья и успехов в лечении.

Адрес: Вахрушевой Евгении Николаевне, Башкортостан, г. Нефтекамск (адрес в редакции); тел. 8 (34783) 4-76-83

«СЫТОЕ» ГОЛОДАНИЕ

Народная мудрость не советует гнаться за двумя зайцами – ни одного не поймаешь. Но иногда это все же удается, например при «сытом» голодании (его еще именуют «скрытым»). Сия методика позволяет очень эффективно очистить организм от шлаков, снизить вес, но голодать при этом не нужно!

«Сытое» голодание просто, как мычание: в течение дня можно есть только каши, сваренные на воде без соли, в любом разумном количестве. Такое питание – один из лучших способов комфортной чистки организма, ведь каши обладают эффектом щетки, «соскребая» со стенок внутренних органов шлаки, токсины и унося их с собой. Оптимальный срок подобного голодания – три дня, хотя некоторые целители предлагают так питаться и 7, и 10 дней. Но вспомним, что береженого Бог бережет... Каждый день «скрытого» питания вы будете терять по килограмму. И они уже не восстановятся, так как уйдет «грязь». Она угнетала многие функции организма, наносила вред здоровью, так что после избавления от нее вы почувствуете резкое улучшение самочувствия, прилив новых сил, так как организм омолодится. Человек начинает по-новому ощущать вкус и запах еды, жизнь окрашивается в более радостные тона.

Понятно, что сваренные только на одной воде крупы, мягко говоря, не очень вкусны. Но тут важен психологический аспект, вера: повторяйте себе, что так полезнее. Каша вас оздоровит, еда – лекарство, а лекарство не всегда бывает вкусным. По возможности посыпайте кашу сухими травами, особенно крапивой.

• Полезен и порошок гомасио. Готовят его так. Высушите семена льна и кунжута, слегка поджарьте, размелите и смешайте семена с морской солью в соотношении 4:1 или даже 9:1. Этим порошком можно посыпать и любую другую еду.

Сам по себе гомасио тоже целебен: кунжут способствует выведению шлаков из организма, льняное семя растворяет и выводит камни из почек. Но с кашей, сваренной без соли, этот порошок эффективен вдвойне. Вообще он идеален при монодиетах, когда в течение какого-то времени употребляется лишь один продукт.

• Другой пример аналогичной смеси: в кофемолке смолоть 50 г сушеной ламинарии и по 10 г семян тмина, кориандра, укропа (можно и другие семена, которые нравятся). Смолоть 0,5 ст. л. морской соли. Все перемешать. Полученным порошком можно посыпать хлеб с маслом или приправлять любые блюда.

«Скрытое» голодание лучше проводить на убывающей Луне. При этом следует пить кипяченую воду с медом, добавляя несколько капель сока лимона или грейпфрута.

Из «сытого» голодания следует выходить осторожно, как после настоящего голодания. Прибегать к нему следует не чаще 1 раза в месяц. Более длительное голодание (на одних кашах) хорошо проводить во время православных постов.

Внимание! В это время, как и при любом воздержании от еды, следует принимать душ не реже 2 раз в день, чтобы очищать и кожу.

Адрес: Зиборову Александру Алексеевичу, 443034, г. Самара-34, а/я 16288

БРАДИКАРДИЯ – ПОД КОНТРОЛЕМ!

В «ЛП» № 24 за 2008 г. было опубликовано мое письмо «Как я борюсь с брадикардией». И вот прошло почти три года. За это время состояние моего здоровья не ухудшилось. Замедление пульса происходит, если долго сижу, при резком изменении погоды, в транспорте. Аритмия возникает при пульсе 50-55 ударов в минуту, независимо от артериального давления. Для стабилизации пульса и против аритмии использую профилактические меры.

- Есть стараюсь поменьше, но почаще; после еды занимаюсь какой–либо физической работой средней тяжести (живем с женой в частном доме).
- Стараюсь не сидеть более 30 минут, обязательно встаю и делаю разминку.
- При поездке в электричке обязательно принимаю 25–30 капель Зеленина. В электричке и метро стараюсь больше стоять, чем сидеть.
- При резких изменениях погоды капли Зеленина принимаю 2–3 раза в день независимо от еды.
- Артериальное давление стараюсь поддерживать в норме, принимая выписанный мне гипотензивный препарат или 2–3 раза в день смесь аптечных настоек пустырника, валерианы и боярышника по 10 капель каждой.
- Веду здоровый образ жизни (мне скоро 73 года). Приходится достаточно много работать физически (дом, сад и огород), но слежу за тем, чтобы не допустить резкого повышения артериального давления.

А вот рецепты от брадикардии, которые используются больными и рекомендуются врачами в комплексном лечении.

- 15 г сухой травы тысячелистника залить 200 мл воды, кипятить 15 минут на слабом огне, настоять 1 час, процедить и пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 15–20 минут до еды.
- 30 г сухих стручков фасоли залить 300 мл воды, кипятить 15 минут на слабом огне, настоять 45 минут, процедить и пить по 3 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

Больным, страдающим брадикардией, противопоказаны препараты, содержащие калий. Не увлекайтесь и продуктами с большим содержанием калия – это курага, изюм, мед, смородина, вишня, картофель, кабачки. Предпочтение отдавайте свекле, моркови, капусте, редису, кашам – гречневой, пшенной, кукурузной, но прислушивайтесь к реакции своего организма.

Всем крепкого здоровья и благополучия.

Адрес: Соколову Н.А., 141800, Московская обл., г. Дмитров, ул. Ново-Рогачевская, 38/2

ЛЕЧИМ АТЕРОСКЛЕРОЗ СОСУДОВ НОГ

Около 8 лет назад я почувствовал боли в мышцах ног, покалывание, ноги часто становились холодными, сильно отекали. Пройдя 300-500 метров, останавливался передохнуть. На ступнях появились сначала покраснения, затем темные пятна. Долго не обращался к врачам, надеясь, что само пройдет. А потом узнал диагноз: атеросклероз сосудов нижних конечностей.

Прописали мне препараты и капельницы, диету с ограничением животных жиров (масло, сало, жирное мясо) и легкоусвояемых углеводов (из сахара и белой муки). Рекомендовали творог и кисломолочные продукты, нежирное мясо кролика, рыбу, а также побольше сырых овощей, фруктов и ягод. Велели больше двигаться, а утром и вечером принимать контрастный душ. Сначала медикаментозное лечение и диета помогали, я стал больше и легче двигаться, почти исчезли пятна, ноги стали меньше опухать. Но этого хватило ненадолго: через 3-4 недели все началось заново. Тогда я решил использовать рецепты народной медицины.

- Настойка. 50 г свежего корня диоскореи кавказской залить 0,5 л водки, настоять 1 месяц, пить по 1 ч. л. 3 раза в день после еды в течение 1 месяца. Потом перерыв 10–15 дней – и снова пить.
- Мазь. 70 г корня диоскореи кавказской и 30 г плодов каштана измельчить, поместить в стеклянную банку (600 мл), залить 500 г растопленного нутряного свиного жира. Кипятить на водяной бане 2 часа при постоянном помешивании. Охладить при комнатной температуре. Втирать в ноги перед сном, обернуть бумагой (калькой). Утром ноги помыть.

Первый курс лечения длится 2,5-3 месяца. Повторить курс можно через полгода. В дальнейшем хватает 1 раза в год, для профилактики. А вот еще несколько рецептов от атеросклероза.

- 150 г чеснока на 0,5 л водки, настоять 1 месяц. Пить по 1 ст. л., запивая 0,5 стакана молока, 3 раза в день.
- 100 г сухой травы чабреца залить 1 л сухого белого вина. Настоять 20 дней, затем довести до кипения и настоять 5 часов. Пить по 3–4 ст. л. 3 раза в день до еды.
- Лист мелиссы заваривать и пить как чай в любом количестве.

В народной медицине много рецептов, способных излечить или облегчить страдания при атеросклерозе. Вышлю рецепты всем, кому они нужны, если вложите конверт с обратным адресом.

Адрес: Агаповичеву Юрию Владимировичу, 357532, Ставропольский край, г. Пятигорск, п/о 32, а/я 68

цитата

Владеть собой настолько, чтобы уважать других, как самого себя, и поступать с ними так, как мы желаем, чтобы с нами поступали, – вот что можно назвать человеколюбием.

Конфуций



На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.

Эти загадочные гормоны

Обращаюсь к врачу Г.Г. Гаркуше с очень деликатным вопросом. Сколько ни слушаю рекламу, всегда речь идет только о мужских сексуальных проблемах. А как же женщины? Я вот с мужем ничего не испытываю. Стараюсь, чтобы он не догадывался об этом. Может, я одна такая, а все остальные «горячие»?

Н., г. Минеральные Воды

Наша уважаемая читательница затронула очень важную тему. Около 150 лет назад австрийский врач, психолог Зигмунд Фрейд сделал переворот в медицинской науке. Изучая психологию сексуальности, он выявил, что в основе калечащей жизнь истерии (в основном женской) лежит хроническая сексуальная неудовлетворенность. Ученый ввел в медицинскую практику метод «препарирования» скрытых желаний, «выведения их на чистую воду». Почему это так важно? Потому что неврозы, хронический стресс из-за сексуальной неудовлетворенности нередко приводят к тяжелым заболеваниям. Только вот открыто говорить об этом у нас почему-то до сих пор не принято. Если женщина осмелится на такое, ее могут посчитать развратной. Действительно, в обществе, где руководят мужчины, чаще говорят о мужских проблемах и способах избавления от них.

Давайте же разберемся, от чего зависит сексуальность, как женская, так и мужская. На уровне физиологии – прежде всего от гормонов.

Мы наивно полагаем, что принимаем осознанное решение, выбирая одного партнера и отвергая другого, что по собственному желанию соединяем с кем-то свою судьбу. На самом деле, очень часто такими поступками руководят загадочные химические соединения – гормоны. Женщина становится женщиной под действием женского гормона эстрогена. А сексуальным поведением мужчин руководит мужской гормон тестостерон. Впрочем, и у мужчин, и у женщин вырабатываются те и другие гормоны. Так что в каждом человеке есть как мужское, так и женское начало. Итак, эстроген – гормон, который вырабатывается у женщин в яичниках. От него зависят и регулярность месячных, и формирование вторичных половых признаков у девочек. Он же готовит организм к материнству. Благодаря эстрогенам взрослая женщина сохраняет молодость, красоту, позитивное отношение к жизни. Еще от уровня эстрогенов зависит память. Поэтому при угасании функции яичников в климактерический период возникают трудности с запоминанием. В таких случаях женщинам помогает гормонозаместительная терапия. Ее назначают и при других неприятностях – старении кожи, выпадении волос, сухости в интимной зоне.

Высокий уровень эстрогенов в крови женщины означает способность к зачатию ребенка. Однако уже после первых родов он снижается. А после вторых или третьих родов волосы у блондинок заметно темнеют, и это тоже связано с гормональными изменениями.

Прогестерон – второй гормон, способствующий своевременному наступлению и нормальному развитию беременности. Он вырабатывается желтым телом, плацентой и надпочечниками. Интересно, что уровень прогестерона в крови у женщины повышается, когда она видит маленьких детей.

Следующий гормон – пролактин. Образуется в гипофизе (маленькой железе, расположенной в головном мозге). Пролактин тоже влияет на рост и развитие молочных желез, выработку молока. Этот гормон называют стрессовым. Его уровень возрастает при повышенной физической нагрузке, переутомлении, психических травмах. При стрессе повышение его уровня может привести к заболеваниям молочных желез (мастопатии и другим). Возможны боли в области молочных желез в критические дни.

Что важно знать о мужских гормонах? Андрогены – группа гормонов, производимых половыми железами (семенниками у мужчин и яичниками у женщин), а также корой надпочечников. В эту группу входит и основной мужской половой гормон – тестостерон. С ним связаны сексуальная активность мужчины, его способность защищать свое жилище, свою семью и обеспечивать пропитание. В современном обществе этот гормон таит для мужчин опасность. Ведь бегать по лесу и метать копья больше не надо. Чтобы поддерживать нормальный уровень тестостерона, мужчинам нужны физические нагрузки. Уровень тестостерона быстрее падает у тех, кто злоупотребляет алкоголем, а также у курильщиков. С возрастом он уменьшается, и к 50-60 годам наступает мужской климакс.

А у женщин во время климакса понижается уровень женских половых гормонов и повышается уровень прогестерона. Поэтому к 50 годам женщина становится более самостоятельной, решительной и ответственной. Нередко именно она инициирует развод, устав тянуть за двоих семейную ношу. Но при этом у женщины снижается устойчивость к стрессам, увеличивается вероятность развития инсульта и других заболеваний.

Вот главное, что необходимо знать о женском и мужском здоровье, если вы стремитесь к гармоничным отношениям в семье. Кроме того, есть препараты, которые улучшают кровоснабжение в малом тазу. Они улучшают питание яичников, а значит, и выработку женских гормонов. Все это влияет на способность к оргазму и сексуальную жизнь в целом. Такие препараты может назначить врач. Не будем забывать и о том, что секс способствует выработке

эндорфинов, так называемых гормонов счастья. А когда человек счастлив, доволен жизнью, у него хорошее настроение, крепкое здоровье. При регулярной половой жизни организм выделяет и такие гормоны, как адреналин и кортизол, которые стимулируют работу мозга. Уходят головные боли, мигрени, улучшаются внимание и творческое мышление. А еще сексуальная активность продлевает жизнь.

Если сахар ниже нормы

Страдает мой муж, у него идиопатическая гипогликемия с частыми обмороками средней тяжести. Даже при небольшой физической нагрузке или стрессовой ситуации уровень сахара в крови падает. Молодой мужчина бледнеет, обливается холодным потом, у него трясутся руки. И если вовремя не отпоить его сладким чаем, то дело может дойти до обморока. Как бороться с таким недугом?

Полищук Елена, Тамбовская обл.

Уважаемая Елена, при гипогликемии уровень глюкозы в крови падает ниже нормы (3,5), отсюда и все описанные вами неприятности. В первую очередь необходимо выяснить причину гипогликемии у вашего мужа. А причин может быть очень много. Например, обезвоживание организма или алкоголь на голодный желудок, злоупотребление углеводами (перекус чайком со сладостями), недоедание или поздний прием пищи, слишком большая физическая нагрузка или последствия перенесенной тяжелой болезни. При сахарном диабете гипогликемия случается из-за передозировки снижающих сахар таблеток или инсулина (укололся и не успел поесть, или же была физическая нагрузка). К таким приступам могут привести и некоторые другие заболевания. Сначала больному ставят именно такой диагноз, как у вашего мужа. Но затем необходимо тщательное клиническое обследование для установления причины гипогликемии. Лечить надо основное заболевание. А чтобы справиться с приступом и не допустить обморока, иногда достаточно съесть 1-2 кусочка сахара – простого углевода, который сразу попадает в кровь. Также можно принять 1-2 ч. л. варенья, меда, или же выпить сладкий чай, кисель, сок. Потом – сложные углеводы, которые действуют медленнее: хлеб, печенье и обычная еда. Приступ пройдет, но в дальнейшем важно есть вовремя. Регулярные приемы пищи очень важны. А если вашему мужу предстоит трудная работа, то надо добавить в рацион цельные зерна (дополнительный перекус), чтобы удержать уровень сахара в крови на должном уровне.

Важно не допускать приступов гипогликемии. Она разрушает организм, и особенно страдает мозг. Поэтому вашему мужу надо носить в кармане глюкозу в таблетках или декстрозу. И обязательно довести обследование до конца. Тогда уже врач сможет назначить специальную диету и лечение.

Как разогнать желчь

После еды у меня часто бывают боли в правом подреберье, тошнота (иногда доходит и до рвоты), газы. Диагноз дискинезия желчевыводящих путей. Что мне можно есть и чем лечиться? Очень прошу помочь.

Галина Васильевна, г. Тверь

Уважаемая Галина Васильевна, слово «дискинезия» буквально означает «нарушение движения». И ваше заболевание связано с нарушением движения желчи, ее застоем в желчевыводящих путях и печени.

Боли в области правого подреберья возникают от наших эмоций, когда мы на пике раздражения. А если еще и питаться не вовремя да как попало, не задумываясь, что мы кладем в рот, то возможны и другие неприятности.

При дискинезии желчевыводящих путей нельзя употреблять никаких молочных продуктов. Все они будут вызывать газообразование. Чтобы улучшить состояние, надо увеличить скорость истекания желчи. В этом помогут желчегонные тюбажи и травы. После них обязательно нужен сорбент, чтобы нейтрализовать газы. Например, глина, активированный уголь или другие аптечные препараты. Хорошо бы вам обратиться и к гомеопату. С учетом вашего психотипа он назначит лекарства, которые помогут справиться с лишними эмоциями.

Из трав рекомендую вам ромашку, мяту, корни валерианы, шишки хмеля, дымянку. По 1 месяцу пейте горячий настой из каждой травы, заваривая их поочередно. Залейте в термосе 1 ч. л. сырья 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и принимайте по 1/2 стакана до еды и после. В вашем случае особенно хороша дымянка. Во Франции из нее даже изготавливают лекарство. И у нас есть эффективные средства. Например, раньше в аптеках была настойка кукурузных рылец – тоже прекрасный спазмолитик. Сейчас я не вижу ее в аптеках, но можно приготовить такую настойку и самостоятельно. Взять 100 г столбиков с рыльцами кукурузы (есть в аптеках), залить 0,5 л водки и настаивать 14 дней, ежедневно встряхивая. Процедить и пить при спазмах по 15-25 капель на 1 ст. л. воды. Жмых можно использовать для лечения больных суставов (тонким слоем – на марлечку и держать компресс 30 минут).

В аптеках есть и другие желчегонные средства, например с вытяжкой из корней куркумы и крушины. Но злоупотреблять ими не стоит. Сняли боль – и больше не принимайте, иначе можно получить обратный результат. А самое главное – избавляйтесь от дурных мыслей и эмоций, и постепенно все придет в норму. Учитесь радоваться жизни. Читайте книги Л. Хэй, Г. Сытина, В. Синельникова, Н. Некрасова, В. Зеланда или поиграйте со своим сознанием по «Учебнику везения» В. Гурангова и В. Дорохова. Моя мама читает эти книги и начинает относиться к жизни с любовью. При этом улучшаются и качество жизни, и здоровье.

Энергия,

Медицинские традиции Востока и Запада, казалось бы несовместимые, все активнее сближаются в практике тех российских врачей, которые прошли серьезное обучение на Востоке. Научная медицина Запада в сочетании с древними восточными методиками и целостным подходом к человеку позволяют добиться впечатляющих результатов лечения. Рассказывает военный хирург с 20-летним стажем, прошедший многие «горячие точки», полковник, врач мануальной и иглорефлексотерапии, специалист по массажным технологиям В.Б. СИЯНОВ.

– Владимир Борисович, зачем вам, военному хирургу, понадобилось ехать в Китай учиться китайской медицине?

– Китайская медицина – одна из древнейших в мире, и эта медицина дожила до наших дней почти без потерь. Она обходится практически без хирургии, а для меня любая консервативная методика, позволяющая лечить людей без оперативного вмешательства, была крайне привлекательна. Я очень хорошо знаю, что переживают люди, перенесшие тяжелую операцию. В частности, крайне сложна и болезненна операция по удалению межпозвонковой грыжи. Это огромный риск как для врача, так и для пациента. Но если врачу удается консервативным путем убрать две межпозвонковые грыжи у больного, то можете себе представить, насколько эффективны древние китайские методики!

– Какая же методика позволяет убирать грыжи дисков?

– Грыжа межпозвонкового диска – это выпячивание грыжевого мешка, которое возникло в результате перенапряжения или перегрузки какого-то отдела позвоночника. В общем лечение по китайской методике выглядит так. Прежде всего достигается полное расслабление мышц пациента – с помощью массажа всего тела в сочетании с иглоукалыванием и некоторыми другими манипуляциями, подбираемыми индивидуально. А дальше врач с помощью энергетики своих рук стимулирует собственную энергетику пациента, в результате чего грыжевой мешок убирается. Ведущую роль здесь играет активное желание самого пациента быть здоровым. Энергия этого желания, соединяясь с энергией доктора, создают среду, в которой излечивается болезнь. Для нас такое заявление, возможно, звучит необычно, но на этом построена вся китайская медицина.

– Но грыжи могут быть застарелыми, да и появляются они часто у людей далеко не молодых…

– При серьезных возрастных изменениях или особо тяжелых грыжах иногда приходится использовать прижигания тонкими полынными сигарами. Они применяются совместно с иглоукалыванием (в Китае метод в целом называют чжень-цзю-терапией). Вообще лечение по китайским методикам предполагает комплексный подход.

– В чем состоит этот подход?

– Любое лечение начинается с диагностики, то есть прежде чем взяться лечить пациента, врач должен сам поставить диагноз. Для этого он сопоставляет информацию, «увиденную» руками и замеченную глазами. Естественно, надо собрать анамнез, то есть побеседовать с больным, расспросить о его жалобах, узнать, какие проблемы возникают у него утром, какие вечером и т.д. Дальше идет осмотр по позвоночнику состояния всех органов. Каждый из них имеет выход на тот или иной позвонок, поэтому зная, что чему соответствует, можно делать приблизительные выводы о состоянии органов. Аналогичным образом осматриваются руки и ноги. Каждая часть ладони или ступни содержит проекции того или иного органа. Зона, в которой при пальпации ощущается болезненность, указывает, что именно не в порядке. Правильность полученной информации контролируется с помощью китайской пульсовой диагностики, тоже позволяющей «посмотреть» все органы.

– В каких случаях особенно эффективны китайские методики?

– Это прежде всего заболевания позвоночника и суставов, которые очень хорошо лечатся восточными методами. Китайские методики позволяют успешно работать с сердечно-сосудистыми заболеваниями, нарушениями артериального давления, постинсультными состояниями, сахарным диабетом. Из нарушений, так сказать, косметического характера я бы выделил коррекцию фигуры и осанки, восстановление формы груди и мышц промежности, в том числе после родов, устранение целлюлита – все это в той или иной мере поддается воздействию точечного китайского массажа и массажа соответствующих зон на разных участках тела. В сущности, можно воздействовать на любые органы тела, которые нуждаются в коррекции и нормализации функций: глаза, уши, сосуды, дыхательная, эндокринная, нервная система, мочеполовая сфера и т.д. Дело лишь в квалификации врача.

– Можно ли хотя бы отчасти предотвратить заболевания позвоночника?

– В основном болезни и травмы позвоночника обусловлены слабостью мышц и связок, удерживающих позвонки. И хотя от серьезной травмы никто не застрахован, все же мы можем избежать большинства подвывихов и других травм позвонков, особенно в шейном отделе, с помощью правильной осанки и регулярных физических упражнений.

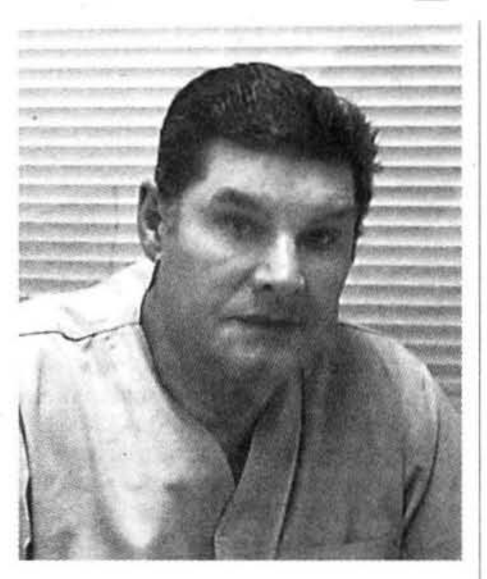
Очень важно голову всегда держать прямо, чтобы спина не сутулилась. Пока не привыкли, контролируйте себя с помощью стенки или зеркала. А вот хорошее упражнение: лягте на спину на кушетку, шея на краю кушетки, голова свешивается вниз. Поднимайте и опускайте голову. Но количество повторений надо увеличивать очень медленно и осторожно.

Очень полезно двигать головой вправо-влево, не наклоняя ее. Те, у кого не получается, могут для начала освоить то же самое, но в направлении вперед-назад.

– А более сложные упражнения?

– Не надо начинать со сложных. Делайте сначала упражнения эле-

которая лечит



ментарные, корригирующие, которые (если речь идет о шее) позволят восстановить нормальное состояние шейных позвонков, выстроят их ровно, без сутулости, горбика. Это наклоны головы вперед-назад, вправо-влево, повороты и т.д. Их можно выполнять практически в течение всего дня, сидя на работе или в транспорте, ожидая автобуса, на прогулке и т.д. Используйте любую возможность.

– Что вы рекомендуете для позвоночника в целом?

– Хорошее упражнение – «лодочка», или «рыбка». Лягте на живот и попытайтесь одновременно поднять корпус и ноги за счет мышц спины. Руки при этом можно соединить в замок на пояснице. Если мышцы еще слабые, то поднимайте только корпус. А дальше научитесь поднимать ноги, не отрывая от пола верхнюю часть тела (можно делать, лежа на кушетке и держась за нее руками).

Затем, лежа на спине на полу, разводите руки в стороны, а ноги поднимаете вверх и пытаетесь положить их то справа, то слева от себя. Это замечательное упражнение для мышц поясничного отдела позвоночника.

Но при болях, ущемлениях самостоятельно делать упражнения не следует – необходима консультация специалиста с обследованием МРТ. Зато консервативное лечение в сочетании с упражнениями, назначенными индивидуально, даже в тяжелых случаях может избавить больного от необходимости операции.

– Как оказать первую помощь при сердечном приступе?

– Если у человека возникли проблемы с сердцем (устал, ночь не спал и т.д.), а врача рядом нет, самое простое – воздействовать на левый мизинец (у левшей – на правый). Вы довольно сильно сжимаете мизинец большим и указательным пальцами другой руки у основания ногтя (с боков) и массируете надавливанием, чуть сдвигая пальцы вверх-вниз. Это прием японского массажа шиацу и тайского массажа. Можно также массировать мизинец на стопе у его основания. 3-5 минут такого массажа непременно помогут сердцу.

Есть еще один способ. Вы поднимаете левую руку и чуть вниз по руке от самой глубокой точки подмышечной впадины находите место, где проходят сразу пять нервов. Даже при легком прикосновении к нему у вас возникает ощущение, что по руке идет электрический ток. При воздействии на эту точку быстро и эффективно восстанавливаются проводимость сердечных клапанов и сосудов, питание головного мозга и мышцы сердца. Стимулировать подмышечные точки нужно и на больной, и на здоровой стороне.

– Эффективен ли самомассаж стоп?

– Безусловно. Советую использовать классический, или коррекционный массаж. Начинать его можно с круговых движений ладонью, плотно прижимая ее к коже, в области голеностопного сустава, примерно на высоте одной трети голени снизу. Там у нас наружные вены переходят в глубокие. Сначала массируем заднюю и наружную поверхность лодыжки, потом внутреннюю. Это улучшает венозное кровообращение, к тому же помогает при геморрое. Потом можно делать массаж стоп и пальцев ног. Конечно, лучше, если вы знаете, где на стопе находятся проекции различных органов, чтобы работать целенаправленно.

– Какие есть простейшие приемы?

– Массаж производится на обеих ногах. Сначала массируем большой палец ноги, растирая и сжимая его, отгибая в одну и другую сторону, делаем круговые движения в ногтевой и основной фалангах (по отдельности). Растирая большой палец по внутренней стороне, мы улучшаем кровообращение, по наружной – помогаем ЖКТ. Потом массируем промежуток между большим и 2-м пальцами. Дальше таким же образом воздействуем на 2-й палец и т.д. Занимаясь 2-м и 3-м пальцами, мы помогаем своему зрению, а массируя 4-й палец и мизинец, активизируем органы слуха. Другой вид массажного воздействия – закладывать один палец ноги на другой, а потом менять их местами.

– У женщин часто бывают «косточки» на ногах. Может ли массаж здесь помочь?

– При этом заболевании большой палец отклоняется к другим пальцам. Если вовремя начать массировать стопу, воздействуя на выступающую головку плюсневой кости, то можно добиться того, что палец потихонечку выпрямится сам. Определенными манипуляциями в течение 1-2 месяцев удается поставить его на место. Есть еще много точек на ступнях, позволяющих нормализовать функции нервной системы, эндокринных желез, мочевого пузыря, сердца и т.д. Опытный врач знает, куда и как нажать, чтобы не причинить вреда пациенту и чтобы был эффект.

– Что бы вы хотели пожелать нашим читателям?

– Китайцы, у которых я учился, говорили: «Русские идут лечиться, только когда уже невмоготу переносить боль. Поэтому и живут на 15-20 лет меньше, чем могли бы, и здоровье у них неважное». В Китае люди знают, что от их здоровья зависит благополучие не только их самих, но и их семей. Они сознательно поддерживают свое здоровье до глубокой старости. Желаю всем нашим соотечественникам в этом смысле быть больше похожими на китайцев.

Беседовал Александр Герц

Мороз – красный нос

Зима для меня – время испытаний. И все потому, что при перепаде температуры мгновенно краснеет нос.

Он остается красным и в помещении, когда я прихожу с улицы. Надо мною вечно все шутили: мол, красный нос, как у пьяницы... Шутки шутками, но обидно. Пришлось самой себя спасать от насмешек. Днем я стала носить с собой на работу корректирующий карандаш и пудру. А по вечерам приучилась делать травяные компрессы с ромашкой и календулой.

• Беру по 1 ст. л. ромашки и календулы, заливаю 0, 5 л кипятка, настаиваю полчаса и процеживаю. Смачиваю в настое ватные диски и накладываю их на все лицо, не забывая и про веки. Держу полчаса, затем, не смывая, промокаю лицо полотенцем и наношу питательный крем. Это важно, потому что такой крем не только разглаживает кожу, но и увлажняет. Известно же, что зимой она теряет намного больше влаги, поэтому и шелушится, и воспаляется.

• Для увлажнения делаю регулярно и огуречные маски. Покупаю один длинный огурец, и его мне хватает на 3 маски. Промываю тщательно, натираю на мелкой пластмассовой терке и наношу кашицу на очищенную кожу на 20 минут.

Даже тепличный огурец отлично увлажнят кожу, выравнивает ее тон и делает гладкой.

Завьялова Оксана, г. Вологда

Красоту спасают цитрусовые

Настало время дефицита натуральных витаминов. Но их еще много в цитрусовых – лимонах, апельсинах, мандаринах.

Все эти фрукты спасают нашу красоту от увядания. Вот несколько моих любимых рецептов.

• Для любого типа кожи подойдет маска с апельсином и белой глиной. Мякоть одного среднего апельсина измельчите и смешайте с белой косметической глиной, которая продается в любой аптеке. У вас должна получиться густая смесь. Нанесите ее на лицо и область декольте толстым слоем на 15 минут, затем смойте теплой водой.

• Если кожа сухая, хороша маска из цедры мандарина. Измельчите ее в порошок и смешайте с 1 сырым яичным желтком и 1 ч. л. сметаны. Нанесите маску на лицо и шею на 20 минут, смойте теплой водой.

• А вот маски с лимонным соком прекрасно освежают, отбеливают и питают кожу. Особенно в зимнее время, когда кожа теряет витамины и выглядит вялой, уставшей. Как раз витамин С, который в огромных количествах содержится в этом ароматном плоде, и поможет вернуть ее к жизни. Для этого смешайте сок половины лимона с 1 яичным белком. Нанесите маску на лицо с помощью кисточки. Через 15-20 минут смойте прохладной водой. Маска хорошо стягивает поры, а значит, подходит для жирной кожи.

• Следующая лимонная маска – для любой кожи. Выдавите сок из половины лимона и смешайте с 1 ст. л. меда. Нанесите на лицо с помощью кисточки на 20 минут, а затем смойте прохладной водой.

Есть только одно «но»: при склонности к аллергическим реакциям будьте осторожнее с цитрусовыми.

Метелкина Ирина Геннадьевна, г. Краснодар

Не забывайте о ногах

Наши ножки зимой особенно нуждаются в уходе.

Ведь они весь день укутаны в носки, теплую обувь. Кожа на них становится сухой и грубеет, а у кого-то ноги усиленно начинают потеть.

При чрезмерной потливости ног советую каждый вечер делать ванночки для стоп с крепким отваром коры дуба или другими антисептическими растворами. Перед тем как сделать ванночку, ноги надо обработать пемзой.

Залейте 4 ст. л. дубовой коры 1 л кипятка, доведите до кипения, прокипятите 5 минут на слабом огне и процедите. Вылейте отвар в таз с 2 л горячей воды. Вода должна быть приятной – не холодной и не горячей. Опустите в нее ноги, посидите, почитайте книжку полчаса.

После ванночки помассируйте стопы, используя кунжутное масло или специальный массажный крем. Такой массаж не только снимает усталость ног, усиливая кровообращение. Он способствует и общему расслаблению. Нервы успокаиваются, настроение становится умиротворенным. И кожа на ногах с каждым днем преображается.

Гавриленко Майя, г. Киев

Маска для волос

У меня волосы от мороза обычно электризуются, сохнут, кончики часто секутся. Я нашла рецепт, который помогает бороться с такими неприятностями.

Взбила миксером 50 мл оливкового масла со 100 мл огуречного лосьона и добавила 10 капель ароматического масла апельсина. Готовую смесь перелила во флакончик с дозатором. После мытья головы небольшое количество смеси растираю в ладонях и поглаживающими движениями распределяю по всей длине волос. Затем наношу еще небольшое количество на кончики волос и сушу их феном.

Теперь у меня отлично держится форма прически. Волосы блестящие, гладкие и нежирные. Они больше не электризуются, и кончики не секутся. Могу их мыть хоть каждый день, так как они отлично себя чувствуют после масляной процедуры. Вместо оливкового масла подойдет и другое растительное, например репейное. Ароматические масла тоже можно чередовать.

Соколова Наташа, г. Магнитогорск

В чем секрет сибирского здоровья? Не в том ли, что сибиряки издавна применяют для лечения почки, хвою, молодые веточки, кору и живицу сибирской пихты? В народе говорят, что нет такой болезни, с которой бы не справились пихтовые снадобья.

ЛЕСНОЙ ДОКТОР – ПИХТА

СЕКРЕТ СИБИРСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Красавицу пихту мы считаем практически панацеей. Ее почки и хвою собираем в марте-апреле, молодые ветки – в мае – начале июня, живицу – летом, а кору можно брать весь год. Если горсточку молодой хвои залить горячей водой и дать настояться сутки, можно полоскать рот, чтобы десны были здоровыми и горло не болело. А если пить такой настой по нескольку глоточков, то и кровь станет более текучей, чистой, и простуду как рукой снимет. А если втирать в грудь по 4-5 капель пихтового масла, то можно укротить даже застарелый кашель.

• Скипидар из пихтовой живицы мой отец использует для растирания суставов.
В 50 г свиного нутряного сала добавляет 2 ст. л. скипидара, перемешивает и растирает больные места. Это хорошее отвлекающее средство. Только после растирания надо сразу же утеплить больное место шерстяной повязкой.

Я очень люблю витаминный чай из молодой хвои и почек, собранных во время цветения. Чай помогает преодолеть усталость, повысить иммунитет, справиться с весенним авитаминозом, истощением организма. Готовлю его так: 1 ст. л. молоденькой хвои и почек заливаю 0,5 л кипятка, даю настояться минут 30 и процеживаю. Пью по 1-2 стакана в день.

Одним из лучших средств при болях в позвоночнике, невралгии, радикулите остается для меня банный веник из пихтового лапника. Использовать его можно до 4 раз, но в первый раз – обязательно свежим. Веник запариваю в кипятке, пока хвоя не размягчится. При этом воздух в парилке прекрасно дезинфицируется. А после бани чувствую себя молодой и здоровой.

Скороходова Полина, г. Татарск



КОМПРЕСС ПРИ АРТРИТЕ

Расскажу вам, как использовать натуральное пихтовое масло для лечения суставов. Артрит у меня уже давно. Со временем приспособился и предугадывать боль, и быстро ее снимать. Вот что я для этого делаю.

1. Сначала прогреваю сустав компрессом из морской соли. Соль разогреваю на сухой сковородке, ссыпаю ее в мешочек из холщевой ткани и прикладываю к больному месту. Держу, пока тепло не разольется по всей ноге.
2. В это время пропитываю компрессную бумагу пихтовым маслом и прикладываю ее к разогретому солью суставу.
3. Обвязываю больное место теплым шерстяным шарфом и держу компресс не более 30 минут, чтобы не было раздражения или даже ожога. При чувствительной коже может случиться ожог, поэтому в первый раз следует устанавливать время процедуры экспериментально: смотреть через каждые 10 минут, не покраснела ли кожа.

Макаров Иван Дмитриевич, г. Тула

ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Пихтовое масло содержит редкие вещества, способствующие исцелению практически от всех болезней. Недаром жители северных областей, регулярно употребляющие это масло, славятся своим «сибирским» здоровьем.

Напишу несколько рецептов.

• Из сухих ингаляций от кашля и для профилактики вирусных инфекций наиболее эффективны ингаляции с ткани и бумаги. Капните на них 3–4 капли масла и дышите ароматом.
• Втирание пихтового масла в область ушиба ускоряет процесс заживления.
• При ангине надо нанести чистое масло на гланды с помощью пипетки или ватного тампона. Повторить от 2 до 5 раз в день с интервалом 4–6 часов.

При радикулите хорошо втирать пихтовое масло в болезненные места.

Попова Л.Д., г. Омск

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ПИХТА СИБИРСКАЯ?

Пихтовое масло содержит биологически активные вещества, обладающие противовоспалительным, дезинфицирующим, ранозаживляющим и общеукрепляющим действием. Камфора, полученная из пихтового масла, используется в медицине как средство, возбуждающее центральную нервную систему. Камфорный спирт широко применяется для втирания при миозите, невритах и суставном ревматизме.

Очищение кашами

Я несколько раз в год очищаю организм недельной диетой на кашах. Этот способ очень действенный и безопасный, так как в течение 7 дней, кроме каш на воде, разрешается еще пить кефир и много разных полезных травяных чаев или обычный зеленый чай.

Разгружаться на кашах в зимнее время года особенно здорово, так как они согревают организм и содержат много полезных витаминов, макро- и микроэлементов.

Чтобы подготовить организм к очищению, я за неделю перед ним стараюсь почти не есть мяса, жареного, копченого. Но самое главное средство подготовки – это баня или горячая ванна. Если удается, я посещаю баню 2 раза за неделю, а если ограничиваюсь ваннами, то принимаю их ежедневно. Это усиливает кровообращение и подготавливает тело к выводу токсинов.

Для диеты я выбираю только цельнозерновые крупы – гречу, цельные овсяные хлопья, бурый рис. Больше всего люблю использовать смесь разных злаковых. Промываю их и заливаю кипятком, а потом накрываю крышкой, полотенцем и оставляю на 3 часа.

Очень вкусно и разнообразно получается, если заливать кашки не обычным кипятком, а травяным отваром. Иногда получаются очень оригинальные вкусы, а уж пользы в такой каше точно больше. Травы использую самые обычные – душицу, мелиссу и даже ромашку. Не надо класть в кашу слабительные травы – каши и так прекрасно очистят кишечник.

Если хочется добавить в кашу чего-то еще, то разрешается лишь кефир или натуральный, несладкий йогурт. Короче говоря, кладите в кашу только то, что разрешается пить во время диеты – чай или кефир. Ни соли, ни меда, ни орехов добавлять нельзя. И растительное масло также не кладите!

Эту диету на кашах я провожу не дольше, чем одну неделю. Никогда нельзя слишком увлекаться и портить себе этим здоровье. Хотя эта диета разрешается даже кормящим мамочкам, которые хотят привести фигуру в норму после родов.

После недельного сидения на кашках я начинаю пить свежие соки, а потом уже ем овощи и фрукты. Когда желудок адаптируется к такому питанию, добавляю какие-нибудь молочные продукты – творог, сыр, молоко. И только потом – яйца, мясо и рыбу.

Надо помнить, что чем больше лишний вес, чем больше разных болезней в организме, тем дольше надо готовиться к диете, и тем более длительным должен быть период возврата к обычному питанию. Кстати, после такой диеты самое время для изменения рациона на более натуральный – с большим количеством растительной еды, малым объемом мяса, соли и сахара.

Ситина Дина Петровна,
г. Барнаул

Сердечный плов

В 2009 году наши дети на сорокалетие нашей свадьбы подарили нам с мужем путевку в Турцию.

В первый раз мы за границу ездили, и за две недели столько впечатлений нахватались, что потом еще полгода по полочкам раскладывали. Мы не просто в отеле жили да на пляже валялись, а по ближайшим окрестностям ездили, смотрели, как тамошний народ живет. И на развалины посмотрели, и на восточную экзотику, но больше всего запомнилась экскурсия в небольшую деревню, где нас кормили традиционными блюдами. Столько для себя открытий сделали – продукты вроде те же, что и у нас, но приготовлено необычно.

Там и попробовала в первый раз плов с булгуром – до этого даже названия такого не слышала. Оказывается, это одна из самых древних круп, и делают ее из пшеницы. Сначала зерна обрабатывают паром, сушат, затем очищают от оболочек и перемалывают. Благодаря такой подготовке булгур сохраняет большую часть питательных веществ пшеницы. Крупа эта очень полезная, она легко усваивается, в ней много витаминов и железа. Вернувшись домой, я выяснила, что булгур можно спокойно купить на рынке и даже в некоторых магазинах. Из булгура можно и каши варить, и салаты делать, и плов. Одна женщина из нашей группы сказала, что для сердца полезно готовить плов без мяса, с сухофруктами и овощами. Я попробовала – теперь это одно из самых любимых наших праздничных блюд. Тем более что и мне, и мужу сердце укреплять надо, у обоих ИБС. А жирное мясо, из которого обычный плов делают, нам нельзя. Булгур готовится даже быстрее риса, так что времени требуется меньше.

Для плова (на двух человек) нужно: 1 стакан булгура, 2 стакана воды, 1 большая морковь, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, 8 шт. кураги, 1/3 стакана изюма без косточек, 4 шт. чернослива, 2–3 зубчика чеснока, 1/2 ч. л. соли, специи по вкусу – мне нравится добавлять немного кориандра, куркумы, 2–3 ягодки барбариса, немного красного перца. Когда плов будет готов, можно добавить адыгейский сыр, обжаренный в муке, он не плавится и придает хороший вкус, плюс – источник кальция.

Готовите как обычный плов – обжарьте морковь и лук, посолите и добавьте специи. Потом выложите булгур, курагу, изюм и чернослив и залейте водой. Закройте крышкой, тушите 10 минут, потом вставьте дольки чеснока прямо в плов, и под крышкой готовьте еще 10 минут.

Очень вкусное и сытное блюдо получается!

А еще я готовлю восточный салат. Надо предварительно отварить стакан булгура. Смешать 200 г нарезанных маслин и 150 г сыра фета, добавить в булгур. Мелко нарезать мяту и добавить к остальным ингредиентам. Посолить и приправить перцем. Заправить лимонным соком и оливковым маслом.

Мельниченко Алевтина Михайловна и Сергей Борисович, г. Харьков



СИЛЫ ВОЛИ НЕ ЗАНИМАТЬ!

Не в первый раз наблюдаю за своей бабушкой: как же она умеет владеть собой! Этому у бабушки можно поучиться.

Каждый год с конца осени и до 7 января проходит Рождественский пост, во время которого православные ограничивают себя в еде и развлечениях. А ведь и новогодние праздники приходятся на время поста. Бабушка соблюдает все посты, потому что считает их важной проверкой духовных возможностей. При этом она не настолько религиозна, чтобы придерживаться строгих правил. Однако постоянно мне говорит: мол, берешься за дело, значит, следуй правилам до конца. И так у нее во всем: если что-то обещает, обязательно выполнит, а если не может помочь, значит, и не обещает.

Бабушке за 70 лет, но она только недавно оставила свою работу библиотекаря. И мы часто с ней разговариваем по душам на разные темы. Она мне не устает повторять, что люди все дальше отходят от законов природы: мало двигаются, много едят.

Для здорового человека выдержать любой пост ничего не стоит. За это время организм обновляется, а в голову наконец-то приходят мысли, не связанные с необходимостью покупать и готовить еду. Начинаешь вспоминать о том, на что обычно не хватает времени. Успеваешь прочитать книгу, которая никак не давалась, поговорить с родственниками, подумать о чем-то серьезном. Я пробовала незаметно подражать бабушке, и мне это нравилось. Но любое ограничение давалось с трудом – не хватало силы воли.

Чем старше становлюсь, тем лучше понимаю свою бабушку. Как же это хорошо, что перед глазами есть такой пример! Бабушка никогда не жалуется на судьбу, несмотря на то что рано осталась без мужа и одна воспитывала двоих детей. До сих она сохраняет позитивное отношение ко всему. А ведь позитивный настрой, любознательность, трудолюбие, сила воли – это и есть молодость духа. Так что нам, молодым, есть над чем трудиться. И пусть будет больше таких примеров для подражания!

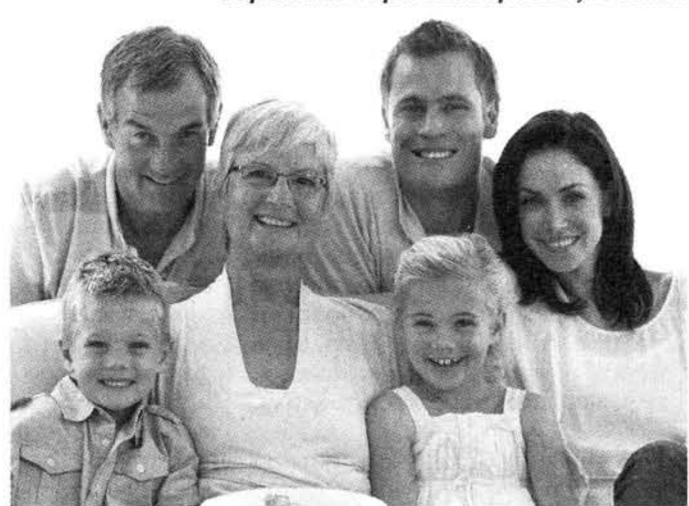
Шипилова Надежда, г. Волгоград

ХОЧУ БЫТЬ ТАКОЙ, КАК РОДИТЕЛИ

Мне нравится рубрика «Всегда молоды». Ведь я хочу, чтобы у моих пожилых родителей были достойные примеры, чтобы они никогда не унывали и жили активно в любом возрасте. Хотя они и сами – пример для подражания.

Сколько себя помню, не было такого, чтобы родители ругались, ссорились. Нас в семье росло трое – я и два брата. Глядя с высоты своего нынешнего возраста и жизненного опыта, могу сказать, что это очень непросто – воспитать троих детей. Однако и я, и братья добились всего, чего хотели. Мы получили образование, овладели профессиями, обзавелись семьями. И мы так любим своих родителей! Они все время рядом, всегда помогают нам решать любые проблемы и возятся с внуками. Мы с братьями знаем, что, несмотря на пожилой возраст (родителям уже за 70 лет), они – наша опора, как и мы для них. Как им удалось сохранить самое главное в семье – атмосферу любви, уважения, доверия? Иногда даже завидно. Мама с папой все делают вместе, помогают друг другу, поддерживают. И никогда не замыкаются в своем мирке. В праздники, когда собираются их друзья, маленькая квартира едва вмещает всех. Обычно большой компанией они справляют дни рождения, и в такие праздники мы не узнаем своих родителей, которые словно молодеют на глазах, сбрасывая годы. А друзья рассказывают о них то, о чем мы и не догадывались. Например, вдруг узнаем, что наши родители успевают заботиться не только о своей семье. Кого-то из друзей они навещают в больнице после операции, у кого-то забирают внучку на зимние каникулы, так как положение у людей безвыходное... Мне кажется, что среди людей младших поколений уже не так много тех, кто всегда готов подставить дружеское плечо. И вот что нравится больше всего: ни мама, ни папа не стесняются стареть. Они не скрывают своего возраста, не молодятся и не обижаются, когда их называют стариками. Очень хочется, чтобы и мои дети так же гордились мною, когда я сама стану бабушкой.

Сорокина Вера Викторовна, г. Омск



Мой способ взбодриться

Теперь у меня есть свой способ взбодрить себя. Утром, пока иду до автобусной остановки, я выполняю дыхательную гимнастику. Иду и дышу – активно и ритмично, главное – ритмично!

- Чтобы наполнить свой организм кислородом и энергией, я выполняю глубокий вдох – на счет «раз-два», т.е. делая два шага.
- Затем на такое же количество шагов, на счет «три-четыре» – выдох.

Дышу через нос. Главное – ритм. Пройдя примерно метров пятьсот, перехожу на другую ритмическую фигуру.

- На четыре шага, т.е. на счет «раз-два-три-четыре», я делаю глубокий вдох.
- Затем на такое же количество шагов, на счет «пять-шесть-семь-восемь», я выполняю выдох.

Так за несколько минут я при помощи простейшей дыхательной гимнастики заряжаю себя бодростью, радостью. Я словно прокачиваю каким-то омолаживающим газом весь свой организм, каждую его клеточку. Что и как меняется в организме, мне совсем не интересно. Главное – отличное самочувствие!

Епусин Е.И., г. Орел

Убегаем от простуды

Вы замечали, наверное, что при насморке помогают горячие ванночки для ног или горчичники на пятки. И тогда дело идет на поправку! Эти простые жизненные примеры лишний раз доказывают нам тесную взаимосвязь: ноги «подключены» ко всем органам нашего тела. Если уделять внимание своим ножкам, то можно помочь всему организму.

- Согните ногу в колене и поставьте ее на табурет или стул. Кулаками обеих рук нанесите несильные удары по тыльной части ступни.
- Растопырьте пальцы стопы (веерообразно), соедините вместе.
- Проделайте царапающие движения ногтями рук по стопе: от пальцев к пятке.
- Выполните кулаком спиралеобразные движения по стопе: от пятки к пальцам.
- Большим и указательным пальцами руки потрите каждый палец на ноге.
- Надавите кулаком впадину на стопе (по 5-7 раз на каждой стопе).
- Пощипайте себя за щиколотки.
- Выполните надавливания пальцами рук на точки, расположенные под коленной чашечкой.

И вовсе не надо знать расположение рефлексогенных зон на ногах. Даже такие общие растирания и постукивания запустят в организме механизм самовосстановления. Главное в занятиях – регулярность. Только ежедневные тренировки дадут ощутимые результаты.

Вахрушев А.А., г. Тверь

Зарядка для глаз

Мне пошел 86-й год, но я при достаточной освещенности читаю газетный шрифт без очков. Мне кажется, что найденный мной способ коррекции зрения от врожденного или возрастного отклонения надежней и проще, чем способ, изложенный в лечебных письмах №7 за 2011 год. Попробуйте его.

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, носки чуть-чуть внутрь, левую руку заведите за спину снизу, правую – сверху, через плечо. Сцепите руки в замок в области лопаток. Поверните туловище и голову влево, глазами наметьте за спиной точку и пристально вглядитесь в нее, затем сделайте вращательное движение глазами и вернитесь в исходное положение.
- Не меняя положения рук (в замке за лопатками), выполните поворот туловища вправо, взгляд на ту же точку и вращательное движение глазами, вернитесь в исходное положение. Так, постепенно добейтесь повторения упражнения до 6 раз в каждую сторону.

После этого поменяйте положение рук – правая рука заведена за спину снизу, а левая через плечо сверху, и делайте то же самое по 6 раз в каждую сторону. Если вы не сумеете сцепить руки за спиной, не отчаивайтесь! Подойдите к стенке или встаньте в дверной проем и подтолкните руку через локтевой сустав для возможности сцепления пальцев. Упражнение надо делать ежедневно. Желаю успеха – избавления от очков!

Адрес: Лойтерштейн Н., Brivibas ie1a 92/94, d18, Riga, Latvija, LV 1001, tel. 371 29627005

Тренируем вестибулярный аппарат

Моя гимнастика помогает сохранять равновесие в гололед, не спотыкаться и уберечься от травм. Обязательно возьмите ее на заметку!

Дома положите на пол полоску бумаги шириной 15-20 см, длиной 2-3 м. Можете вырезать такую полоску из газет и склеить, а перед занятиями прикреплять ее скотчем к полу. Итак, сами упражнения.

- Пройдите прямо по полосе. На каждый шаг левой ногой выполняйте наклон головы влево, шаг правой ногой – наклон головы вправо.
- Задание усложняется: пройдите прямо, поднявшись высоко на носках. Можете еще усложнить упражнение, высоко поднимая бедра и выполняя руками произвольные движения.
- Теперь пройдите по полоске на пятках, сохраняя положение позвоночника строго вертикальным.
- Пройдите по полосе, выполняя повороты через правое, а затем через левое плечо.

Повторите каждое упражнение по 8-10 раз. Когда вы освоите их и будете делать с легкостью, усложните задачу для тренировки вестибулярного аппарата:

- выполняйте все то же самое, но спиной вперед;
- попробуйте делать упражнения с закрытыми глазами.

Горшкова С.С., г. Пенза

НИКОЛАЙ-УГОДНИК – ЛЮБИМЫЙ СВЯТОЙ

Хочу рассказать о нашем любимом святом Николае-угоднике, о его милости к нашей семье.

Моя бабушка, Матвеева Екатерина Васильевна, была верующей, доброй и приветливой женщиной. Жили они с дедушкой в Ульяновской области – в деревне. Имели хозяйство: корову, кур, овец, кроликов и небольшую пасеку. Когда наступало лето, то нас, детей, отправляли на каникулы к бабушке и дедушке. Это было очень счастливое время, несмотря на трудности деревенской жизни. Я, четырнадцатилетняя девчонка, рано вставала, доила корову, ухаживала за животными.

Баба Катя особенно почитала святого Николая-угодника. Она говорила мне: «Когда будет трудно, проси помощи у Николушки Чудотворца, он всегда поможет».

Нам она рассказала случай, произошедший с ней во время войны. Мой дедушка ушел на войну в 1941 году. Вскоре от него перестали приходить письма, и принесли уведомление, что он пропал без вести. Бабушка молилась и просила Николая-угодника помиловать ее и троих маленьких детей. Конечно, просила и о том, чтобы муж был жив и здоров.

Как-то бабушке приснилось, что приходит к ней старичок и говорит: «Жив-то, жив Василий, но свидания долго не будет». Бабушка проснулась и, как только рассвело, побежала к родственникам сообщить добрую весть.

Все военные годы она молились за мужа. Вернулся он лишь в 1946 году, а до этого от него не было ни весточки. Оказалось, что он находился в плену в Австрии. Дважды его хотели расстрелять, но как будто кто-то невидимый помогал ему, и расстрел отменяли.

Николай-угодник не раз помогал и мне. Тогда, когда уже казалось, что ситуация безвыходная. Надо верить, и наш любимый святой всегда протянет руку помощи. Храни вас Бог!

Адрес: Замятиной Т.А., 445359, Самарская область, г. Жигулевск, ул. Морквашинская, д. 43, кв. 59



ПУТИ ГОСПОДНИ НЕИСПОВЕДИМЫ

Послушница одного монастыря рассказала мне одну историю (правда, просила не называть ее имени).

К вере она пришла не сразу. Ее путь – «через тернии к звездам». Лет в четырнадцать она попробовала наркотики, и потом ее «засосало». Это был ад. Она погибала. Ей посоветовали обратиться в Оптину пустынь. Когда она туда приехала, то уже крепко сидела «на игле».

Как ей понравилась Оптина! Сразу же захотелось жить чисто, правильно! Но без наркотиков она уже не могла существовать. Через несколько дней решила вернуться домой, в Москву. Когда шла к автобусу, чтобы уехать из монастыря, дорогу ей преградил незнакомый инок. «Тебе отсюда нельзя уезжать», – сказал он. Это был инок Трофим. Он уговорил девушку остаться при монастыре и попытаться изменить свою жизнь. И она осталась.

Девушка два года жила в Оптиной пустыни, не раз пыталась оттуда сбежать. А Трофим всякий раз перехватывал ее у автобуса и опять убеждал, уговаривал. И каждый день он молился за нее. Исцеление шло долго и трудно, но оно все-таки произошло. Мировоззрение у девушки настолько переменилось, что через некоторое время она решила принять постриг.

И я подумала: «Как это важно, чтобы в сложный момент рядом с человеком оказался сильный наставник – тот, кто подставит свое плечо, кто поможет советом, кто силой своей молитвы укрепит слабого...» Молитва – это сила, молитва – это мощь!

И такая молитва была у инока Трофима. Когда я была в Оптиной пустыни, то об этом монахе узнала много интересного. Он был необыкновенным человеком, свет его души и сердечное тепло помогали многим людям преодолеть жизненные трудности. Но на Пасху 1993 г. инок Трофим и еще двое иноков монастыря были убиты сектантами.

Эти оптинские иноки были замечательными людьми. При жизни всем казались такими естественными их подвиги: ну, не ест неделю инок Трофим, и при этом весел и бодр, дети его любят, унывающих он из уныния запросто выводит. Что тут такого?

Теперь их называют новомучениками. И при жизни они помогали нуждающимся, и теперь продолжают помогать. По молитвам, обращенным к ним, люди получают исцеления. И таких случаев уже немало.

Новик Д.М., г. Москва

ИКОНЫ ТОЖЕ ПЛАЧУТ

Помню, я была во Введенском храме. И в это время приехала группа паломников. Экскурсовод начал рассказывать об иконе Божьей Матери «Троеручица», находившейся на стене.

Вдруг ему кто-то прошептал: «Осторожно, вам на куртку капает масло». Виктор решил, что задел головой лампадку, и поднял руку, чтобы ее поправить. А лампадки-то не было! Миро стекало с иконы! Трудно передать, какие чувства испытали все присутствовавшие при этом чуде!

Мироточение – явление таинственное. Некоторые священники говорят, что это радостный знак. Другие советуют относиться к мироточению сдержанно, без экзальтации. А священник нашего храма напомнил слова евангелиста Матфея: «Чего не понимаешь, тому можешь только дивиться, а отвергать его не дерзай». И добавил: « Будем, братья и сестры, стремиться не к видению чудес, а к укреплению себя в вере».

Миро собрали, и все присутствующие в храме помазали свои лбы. Паломники потом сообщили: несмотря на то, что они после этого ездили на источники и купались, удивительное благоухание сохранялись еще дня три.

Азонова К.С., г. Санкт-Петербург

Если сердце

Среди людей пожилого возраста каждый десятый страдает мерцательной аритмией. Сама по себе эта болезнь может и не доставлять человеку особых проблем, но крайне опасно ее осложнение – инсульт. У людей с мерцательной аритмией он случается в 5 раз чаще, чем у всех остальных. Можно ли полноценно жить с мерцательной аритмией и как защитить себя от инсульта? Рассказывает к.м.н., доцент кафедры факультетской терапии №1 лечебного факультета ГБОУ ВПО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова А.В. РОДИОНОВ.

– Антон Владимирович, какие бывают виды сердечных аритмий и почему именно мерцательной аритмии врачи уделяют особое внимание?

– Действительно, медики выделяют разные виды аритмий. Например, многим известно слово тахикардия – этим термином обозначают слишком частый ритм сердца (более 100 ударов в минуту у взрослого человека). Существует и противоположное явление – брадикардия, то есть пониженная частота сердечных сокращений (менее 60 ударов в минуту в состоянии покоя). Наиболее распространена относительно доброкачественная аритмия – экстрасистолия. Она нередко встречается даже у молодых людей. Для нее характерны преждевременные (внеочередные) сокращения сердца, ощущаемые как перебои в его работе. Однако наиболее значимая проблема – это мерцательная аритмия, или фибрилляция предсердий.

– Насколько остро стоит эта проблема в наше время? Кто больше всего подвержен заболеванию мерцательной аритмией?

– В России около 1% населения уже страдает мерцательной аритмией, и число таких людей продолжает неуклонно расти. Однако молодых людей мерцательная аритмия беспокоит редко, хотя отдельные случаи бывают. Зато после 50-60 лет риск значительно увеличивается. Так, в 60 лет вероятность заболеть мерцательной аритмией составляет порядка 5%, а после 80 лет это заболевание возникает уже у каждого десятого жителя России. Причем у мужчин риск заболеть в 1,7 раза выше, чем у женщин!

– Из-за чего вообще появляется мерцательная аритмия? И почему растет количество заболевших?

– Возникает это заболевание по разным причинам и может появиться даже на фоне, так сказать, полного здоровья. Поэтому более правильно говорить о предрасполагающих факторах. К мерцательной аритмии предрасполагают некоторые заболевания и пороки сердца, артериальная гипертония, заболевания легких (хронический бронхит, бронхиальная астма) и пр. При наличии такой предрасположенности мерцательную аритмию могут спровоцировать бессонная ночь, злоупотребление кофе, мочегонными препаратами, стресс, внезапный испуг...

Далее, вероятность заболевания многократно увеличивается с возрастом.

– Может ли человек догадаться, что у него мерцательная аритмия?

– Самостоятельно заподозрить это заболевание не всегда просто, но можно. На мысль о мерцательной аритмии могут навести учащенное неритмичное сердцебиение, ощущение частых толчков и «клокотания» в груди. При этом обычно возникают одышка, общая слабость, боли в области сердца. Однако подтвердить или опровергнуть сомнения может только врач после проведения специальных исследований. Тем более что приступ мерцательной аритмии может и не причинять никаких особых неудобств.

– Как диагностируют мерцательную аритмию врачи?

– При любой аритмии обследование начинают со стандартной электрокардиограммы (ЭКГ), обязательно проводится суточный мониторинг ЭКГ. Несколько сложнее поставить диагноз в тех случаях, когда приступы (пароксизмы) аритмии возникают редко. В этом случае приходится использовать телеметрию: прибор, закрепленный на теле больного, периодически снимает ЭКГ и посылает ее по каналам связи. Увидеть состояние клапанов и полостей сердца, а также убедиться в отсутствии тромбов в полости сердца позволяет эхокардиография. Проводится также лабораторное обследование, включающее клинический и биохимический анализы крови и определение уровня гормонов щитовидной железы. Последнее необходимо, так как повышение функции щитовидной железы – это частая причина фибрилляции предсердий, особенно у молодых людей.

– А можно ли вылечить мерцательную аритмию, или с ней придется жить всю жизнь?

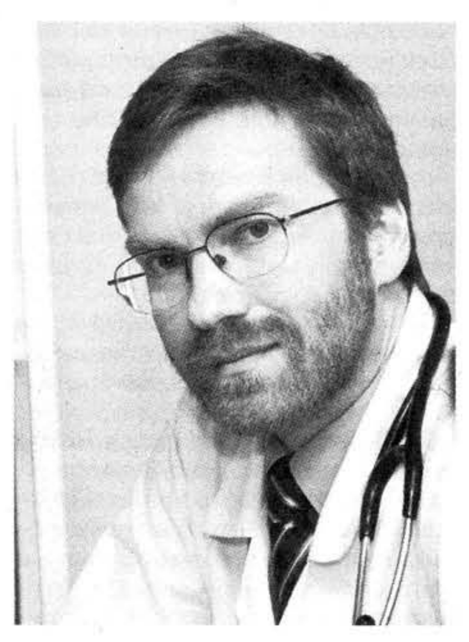
– Избавиться от мерцательной аритмии несложно, если распознать заболевание и начать лечение в первые же сутки после его возникновения. Но часто человек до специального медицинского обследования даже не догадывается, что у него мерцательная аритмия, и от начала болезни до постановки диагноза проходят недели, месяцы, а то и годы. И вылечить запущенную форму гораздо сложнее. Но при грамотном и своевременном лечении мерцательной аритмии риск осложнений можно свести к минимуму.

– Чем же так опасна мерцательная аритмия, если с ней можно жить, не догадываясь о ее наличии?

– Действительно, можно жить с мерцательной аритмией долгие годы. Но каждый пациент с диагнозом фибрилляция предсердий должен знать, что ему угрожает тяжелое осложнение болезни – кардиоэмболический инсульт (при мерцательной аритмии риск инсульта увеличивается в 5 раз). Дополнительными факторами риска являются возраст, гипертония, перенесенный ранее инсульт, сахарный диабет, сердечная недостаточность. Наличие хотя бы двух факторов из этих пяти говорит о высоком риске развития инсульта.

– Почему именно при мерцательной аритмии так высока угроза инсульта?

сбилось с ритма



– Дело в том, что без полноценного сокращения предсердий нарушается внутрисердечное кровообращение. Кровь застаивается и образует сгустки – тромбы. Рано или поздно они отрываются от стенок предсердия и могут с током крови попасть в головной мозг, вызывая кардиоэмболический инсульт – один из наиболее опасных.

Инсульт, развившийся на фоне мерцательной аритмии, имеет очень серьезные последствия. Каждый третий случай заканчивается летальным исходом уже в больнице. А из пациентов, переживших этот эпизод, каждый второй становится инвалидом. Помочь им очень непросто. К тому же, помимо головного мозга, тромбы могут закупоривать сосуды самого сердца, почек, селезенки, артерий ног.

– Есть ли какие-то способы предотвратить инсульт при мерцательной аритмии?

– Профилактика любого инсульта – это комплекс лекарственных и нелекарственных мер. К последним относятся здоровое питание, отказ от курения и злоупотребления алкоголем, достаточная двигательная активность. Но для пациентов с мерцательной аритмией этого мало, поскольку такие меры не защитят от образования тромбов в сердце. Большинство больных нуждаются в лекарственной профилактике – приеме антикоагулянтов, то есть веществ, способствующих «разжижению» крови и препятствующих образованию тромбов.

– Наверное, такие лекарства нельзя принимать на свой страх и риск?

– Конечно, есть определенные ограничения. Принимая решение о назначении антикоагулянтов, врачу всегда приходится взвешивать два серьезных риска: без этих препаратов – риск кардиоэмболического инсульта, а при их применении – риск кровотечений. Давая пациенту антикоагулянты, мы должны строго контролировать свертываемость крови и при любых ее изменениях постоянно корректировать дозу препарата. Кроме того, необходимо придерживаться определенной диеты, поскольку антикоагулянты влияют на уровень витамина К, который содержится в зеленых растениях (салат, шпинат, капуста).

– Если этот метод профилактики так сложен, почему же от него не откажутся?

– Польза от применения антикоагулянтов перевешивает вред возможных кровотечений. Тем не менее добрая половина наших российских пациентов с мерцательной аритмией антикоагулянтов не принимает – причем, главным образом, из-за необходимости постоянных анализов крови для контроля свертываемости.

В США, Европе, Японии уже успешно используют новый подход к антикоагулянтному лечению. Метод основан на замедлении активности тромбина – вещества крови, отвечающего за тромбообразование. Эффективность этого подхода несколько выше, и у него нет тех ограничений, которые обязательны при традиционном методе лечения. А с этой осени и российские пациенты с мерцательной аритмией тоже получили возможность проводить безопасную профилактику инсульта. После обсуждения на Конгрессе кардиологов современный метод был включен в отечественные рекомендации по ведению таких пациентов.

– Теперь расскажите, пожалуйста, о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний в целом. Что здесь важно?

– Самое важное – здоровый образ жизни. Как я уже говорил, ограничьте прием алкоголя и откажитесь от курения. Следите за своим весом, чаще выезжайте на природу и гуляйте на свежем воздухе. Обязательным условием профилактики сердечно-сосудистых катастроф является нормализация артериального давления, холестерина и сахара в крови.

– Какие продукты полезны, а какие вредны при мерцательной аритмии? Стоит ли применять травы, БАД?

– Специальная диета пациентам с мерцательной аритмией не нужна. Но желательно соблюдать общие правила здорового питания: отказ от фастфуда, побольше свежих овощей и фруктов. Полезны сердечникам продукты, богатые калием: курага, бананы, печеный картофель. Большинство сердечно-сосудистых заболеваний сочетается с повышенным уровнем холестерина, поэтому количество животных жиров в рационе лучше сократить. Отказ от соли поможет при повышенном давлении. А вот аптечные поливитаминные комплексы принимать не стоит: польза такой профилактики не доказана. Что касается трав, то врачи не отрицают пользы фитотерапии в определенных случаях и при грамотном применении. Однако решить проблему при серьезных заболеваниях травы не могут. А БАД относятся к пище и по определению не обладают лечебным действием.

– Какие физические нагрузки вы рекомендуете людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями?

– Предпочтительны так называемые аэробные нагрузки – ходьба, плавание, катание на лыжах, специальные программы кардиотренировки в фитнес-клубах. Однако вопрос об интенсивности и объеме физической нагрузки нужно индивидуально решать с лечащим врачом.

Беседовал Александр Герц

ЕСЛИ НАРУШЕН ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Порой человек не может понять, что с ним происходит: то он вдруг поправляется, то резко худеет или часто болеет. Говорят, что в таких случаях не в порядке обмен веществ. Лет в 25 и я с этим столкнулась.

Все молодые женщины хотят выглядеть привлекательно. А я вдруг стала полнеть, дурнеть, хотя внутренние органы работали вроде бы нормально, и за питанием я следила. Тогда моя мама вспомнила, что и с ней нечто подобное происходило. А у бабушки так вообще был несахарный диабет. Проследив всю наследственную цепочку и проконсультировавшись с участковым терапевтом, мы пришли к такому выводу. Мне необходимо нормализовать обмен веществ, иначе лет через 10 и я могу пойти по стопам своей бабушки.

Вместе с мамой составили программу моего оздоровления. И с тех пор каждую весну, как только появляются одуванчики, мы обе начинаем каждый день есть салаты из их молоденьких листочков. Дело в том, что именно эти листочки усиливают работу желез внутренней секреции. Они регулируют пищеварение, улучшают обмен веществ и уменьшают жировые отложения, скопившиеся за зиму.

- Очень полезен и сок из одуванчиков. Промываю листья, даю стечь воде, пропускаю через мясорубку или блендер и отжимаю сок. Пью по 1 ч. л. 3–4 раза в день до еды.
- Одновременно принимаю настой: 1 ст. л. листьев одуванчика заливаю стаканом кипятка, настаиваю 1 час, процеживаю и пью по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Лечусь так, пока растут молодые одуванчики.
- На холодное время года делаю спиртовую настойку: 1 ст. л. измельченных корней одуванчиков заливаю 1 стаканом водки, настаиваю 2 недели, процеживаю. Принимаю по 25–30 капель 3 раза в день до еды в течение 2–3 недель.

Я для себя сделала вывод, что подход к моей проблеме должен быть комплексным и ответственным. Ведь речь идет о собственном здоровье! Поэтому научилась питаться правильно, сбалансировав рацион. И еще приучила себя к закаливающим процедурам – обливаниям холодной водой, контрастному душу и ходьбе босиком, пока позволяет погода.

Буквально за год я избавилась от ожирения и частых простуд. Кожа снова стала гладкой, а тело упругим. Самое главное – я теперь чувствую собственный организм и могу на него влиять. И еще один вывод: очень многие неполадки со здоровьем можно предотвратить, если заняться собой всерьез. Причем начинать это делать надо сразу, не дожидаясь весны или других благоприятных условий. Кстати, моя мама, испугавшись, что и у нее может возникнуть диабет, как у бабушки, последовала моему примеру. Теперь она тоже постоянно работает над собой. Ей понравилось быть здоровой.

Феоктистова Ирина Олеговна, г. Пермь

ИЗЖОГА – ЭТО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Откуда в нас такая самоуверенность, что мы рискуем самостоятельно ставить себе диагнозы, а потом на их основе заниматься самолечением?

Сколько ни вспоминал, не мог вспомнить, когда я впервые стал избавляться от изжоги и почему решил, что с таким пустяком справится сода. Вроде бы жжение в пищеводе впервые появилось еще в студенческие годы. Потом изжога беспокоила периодически. Я что-то в очередной раз принимал – и она исчезала, и снова появлялась. Так все и шло по кругу. Время уходило, а я привык, что порой у меня жжет в груди. Просто отмахивался от проблемы. Даже научился выбирать в аптеке специальные средства. Однажды их обнаружила в кармане моя жена. Не могу сказать, что она не знала о проблеме раньше, но все-таки не на шутку переполошилась и за руку отвела меня к врачу. Диагноз оказался неприятный – катар желудка. Повремени я еще немного – и большой беды не миновать. Пока врач задавал вопросы – когда у меня все это началось, да что я предпринимал, – все больше становилось стыдно за себя. И сейчас не понимаю: неужели трудно было сходить к врачу?

В итоге прошел полный курс лечения, включающий специальную диету, витамины, лекарства. Теперь каждые полгода прохожу обследование, наблюдаюсь, чтобы не попасть уже в другую неприятную историю. За это время изучил немало народных рецептов и постоянно использую лекарственные растения. Отличная вещь – золототысячник. Его настой оздоравливает весь пищеварительный тракт, удаляет гнилостные вещества из желудка, благотворно влияет на почки, печень и помогает избавиться от изжоги. Есть и другие народные средства.

- Для приготовления настоя залить в термосе 1 ст. л. травы золототысячника 0, 5 л кипятка, настоять ночь и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды.
- Еще я принимал сбор трав. Листья вахты, листья мяты, трава тысячелистника, трава золототысячника – взять поровну. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать час, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

И вот самое главное, чему меня научил жизненный опыт: не стоит заниматься самодиагностикой. Надо обязательно обследоваться, особенно при повторяющихся симптомах, будь то изжога, отрыжка, спазмы в желудке или боли в животе. Любая боль – это сигнал бедствия, который посылает нам многострадальный организм.

Таранов Алексей Степанович, г. Нижневартовск

Я стараюсь тщательно ухаживать за полостью рта, но все равно жена жалуется на неприятный запах. Откуда он берется, если я два раза в день чищу зубы и после каждой еды полощу рот водой. Какими средствами можно избавиться от запаха изо рта, и могут ли помочь травяные настои для полоскания рта?

Андреев А.А., г. Омск

Чтобы дыхание было свежим

Отвечает Инна Листок – специалист по естественным методам оздоровления.

ЧТО ТАКОЕ ГАЛИТОЗ?

Неприятный запах изо рта называется галитозом, и от этой проблемы страдает больше половины населения нашей планеты. Причины галитоза – деятельность бактерий, перерабатывающих белки, поэтому правильная гигиена полости рта очень важна. Но бывает, что одной зубной щетки недостаточно. В этом случае к щетке необходимо добавить зубную нить, а также начать ложечкой очищать от налета язык, где скапливается до 90% бактерий, вызывающих галитоз. Бывает, что запах появляется из-за болезней носоглотки, кариеса, нарушений обмена веществ и проблем в работе желудочно-кишечного тракта. Здесь уже не обойтись без посещения врача, а также соблюдения диеты.

Растительная аптечка является скорым помощником при появлении неприятного запаха изо рта, так как многие травки оказывают противовоспалительное действие и уничтожают бактерии, вызывающие появление галитоза. Травяные настои надо употреблять внутрь или регулярно полоскать ими горло. Внутреннее применение народных средств поможет и в случае, если вы поели какой-либо сильнопахнущий продукт. Если после курса приема травяных настоев запах продолжает вас беспокоить, то обратитесь к врачу, так как постоянный галитоз может быть признаком туберкулеза, сахарного диабета и заболеваний мочеполовой системы. Само собой, для того чтобы добиться свежего дыхания, также не забывайте посещать стоматолога 2 раза в год.

ДИЕТА

Если вы тщательно очищаете ротовую полость, но запах изо рта не проходит, измените питание. Ешьте больше сырых, тушеных и вареных овощей, не забывайте про ежедневное употребление свежих фруктов или фруктовых соков (свежевыжатых). Выпивайте в сутки около 6 стаканов фильтрованной, а еще лучше талой воды. Обезвоженный организм не способен растворять и выводить шлаки, а в загрязненном теле с удовольствием размножаются бактерии, вызывающие появление неприятного запаха.

Нередко неприятный запах связан с дисбактериозом, для избавления от которого каждый день пейте бифидокефир и бифидойогурт, а также используйте другие пробиотики, купленные в аптеке.

После употребления спиртных напитков, блюда с луком или чесноком возьмите в рот веточку петрушки и тщательно пережуйте ее. От неприятного запаха также помогают избавиться яблоки, апельсины и морковь, ягоды ежевики, грецкие орехи, а также зеленый чай.

Помогает при галитозе и пища, содержащая много воды, например сельдерей, огурцы, виноград, кабачки. Сочные ягоды, такие как арбуз и клубника, тоже защищают от бактерий, потому что стимулируют выработку слюны.

АРОМАТЕРАПИЯ

При неприятном запахе изо рта (в том числе и по причине гингивита и других инфекций ротовой полости и десен) полощите рот водным раствором масла чайного дерева. Добавьте в стакан теплой воды 3-5 капель масла, хорошо перемешайте. Полощите рот два раза в день, утром и вечером, после чистки зубов.

Неплохо помогает и эфирное масло мяты. В 1/2 стакана воды добавьте 1 каплю мятного масла и полощите рот по мере необходимости.

Если вы увлекаетесь ароматерапией, и у вас дома имеются разные масла, то приготовьте смесь из равного количества эфирных масел чайного дерева, мяты и эвкалипта. 1-2 капли смеси тщательно размешайте в половине стакана теплой воды и полощите рот.

ФИТОТЕРАПИЯ

- Смешайте в равных частях траву зверобоя, листья березы, цветки ромашки, кору дуба и травку крапивы. 1 ст. л. смеси заварите стаканом кипятка, дайте настояться до остывания и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день после еды как чай.
- Хорош при гингивите и зверобой. 2 ст. л. травы заварите стаканом кипятка, дайте настояться, процедите и полощите рот.
- 1 ст. л. сухой полыни залейте стаканом кипятка, дайте настояться 1 час и процедите. Полощите рот настоем не чаще 1–2 раз в день, так как полынь является ядовитым растением.
- 1 дес. л. семян тмина залейте стаканом кипятка, дайте настояться и процедите. Полощите рот 4–6 раз в день.
- 1 ст. л. сухих листьев мяты перечной или 3 ст. л. свежих листочков залейте 0,5 л кипятка и дайте настояться в течение 30 минут. Процедите через марлю и используйте для полосканий.
- Смешайте по 2 части листа мать-и-мачехи и корня алтея, 1 часть травы душицы и заварите 1 ст. л. смеси 1 стаканом кипятка, после чего остудите, предварительно укутав, и добавьте по вкусу мед. Пейте по 1/2 стакана 3–4 раза в день. Это средство полезно употреблять, если неприятный запах появился во время ларингита, трахеита или бронхита.

Применяйте травы



Дорогие читатели! На страницах нашей газеты вы обмениваетесь самыми лучшими, проверенными рецептами народной медицины. Но прежде чем применять любое лекарственное растение, надо вооружиться знаниями. Сегодня потомственная травница К.И. Доронина расскажет, какие ошибки мы чаще всего делаем при лечении травами и как их избежать, чтобы не навредить здоровью.

ОПАСНЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ

Читатели нашей газеты уже знают, что нет таких рецептов лечения, которые подошли бы абсолютно каждому. Ведь что полезно одному человеку, может быть противопоказано другому. От чего же зависит назначение того или иного лекарства, включая растительные снадобья? От степени тяжести основного заболевания, особенностей его течения. Еще от возраста больного, его наследственности, наличия сопутствующих заболеваний и от многих других причин. Искусство врача или настоящего знахаря в том и заключается, что они лечат не болезнь, а больного, учитывая все эти особенности и выявив главную причину недуга. Однако теперь многие надеются только на себя. Ведь травы и другие дары природы доступны каждому. К тому же они не вызывают таких вредных побочных эффектов, как «химические» лекарства. Но при одном условии: применять их надо правильно!

Одна из самых распространенных ошибок – уверенность в том, что лекарственные растения в любом случае вреда не принесут. Конечно, это не так. Нередко больные сначала пытаются бессистемно испробовать на себе первые попавшие под руку народные средства и только потом обращаются за помощью к врачу. В некоторых случаях, например при онкологических заболеваниях, люди безнадежно теряют драгоценное время!

Поговорим о том, что необходимо знать о лекарственных растениях, чтобы они принесли пользу, а не вред.

ПОДОРОЖНИК БЫВАЕТ РАЗНЫЙ

Многие больные гастритом, язвой желудка и страдающие другими расстройствами пищеварительной системы, не посоветовавшись со специалистами, лечатся листьями подорожника большого или его соком. Но, занимаясь самолечением, эти больные не учитывают следующее.

Листья подорожника большого, сок из них и те препараты, которые изготавливаются на фармацевтических заводах, эффективны только при пониженной кислотности желудочного сока. А при высокой кислотности они могут нанести вред здоровью, и возможны даже кровотечения!

Кстати, подорожник большой более эффективен в борьбе с другими недугами. Врачи и знахари рекомендуют его препараты как отхаркивающее средство при заболеваниях легких, бронхов.

А вот в лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки больным с повышенной кислотностью помогает подорожник ланцетный, в частности его семена.

АЛЛЕРГИЯ И ДРУГИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Даже такое всеми любимое растение, как земляника лесная, может принести не только пользу. Удивительный и разносторонний эффект при лечении многих заболеваний может перечеркнуть обычная аллергия на землянику. Возможен даже отек Квинке! Поэтому, прежде чем начать лечение земляникой (любыми частями растения), надо сделать пробу на аллергическую реакцию.

> Возьмите 3 ст. л. высушенных плодов, залейте 0,5 л кипятка и дайте настояться 12 часов в термосе. Начинайте принимать настой по 1 кофейной ложечке каждый час, с 8 утра до 8 вечера. Если через трое суток аллергия не проявится, можно начинать курс лечения.

Земляника помогает избавиться от многих заболеваний. Например, в 1953 году доктор И.И. Шишова успешно использовала отвар ее листьев при лечении больных раком горла. А знаменитый шведский ботаник Карл Линней свежими плодами земляники вылечил подагру. Всех недугов, от которых помогает чудесное растение, здесь не перечислить. Вот только применять землянику надо с осторожностью.

Бывает индивидуальная непереносимость и других растений. Поэтому, если у вас есть склонность к аллергии, всегда начинайте лечение с самых малых доз. Больным с аллергией ни в коем случае нельзя употреблять цветки акации, лимонной полыни, наперстянки и цветущую двудомную крапиву. Также крапива категорически противопоказана при тромбофлебите, повышенном уровне протромбина в крови. Далеко не всем, кто страдает от заболеваний почек, можно принимать как мочегонные и дезинфицирующие средства снадобья из брусники, можжевельника и полевого хвоща. Если у больного острый нефрит или нефрозонефрит, при их приеме болезнь резко обострится. Но если одновременно пить кисель из семян льна, то можно получить неплохой результат.

ОСТОРОЖНО: ЯДОВИТО!

При онкологических заболеваниях, когда медицина оставляет больного на произвол судьбы, он часто хватается за любую соломинку, чувствуя себя уже обреченным. Вот тут-то и находятся «травознаи», которые могут предложить за деньги любой яд и при этом не понести никакой ответственности. Продают корневища борца, аконита, болиголова пятнистого. Даже мухомо-

правильно!

ры и бледные поганки. Еще с древних времен известно, что лечение ядами дает хорошие результаты, но только при строгом соблюдении правил их употребления. В таких растениях, грибах содержатся различные алкалоиды. Например, аконитин, кониин, конгидрин и другие. Некоторые из них относятся к токсинам (природным ядам), поражающим сердце и нервную систему, так что печальные последствия могут наступить очень быстро.

При отравлении корнем борца возникают зуд и покалывание в разных частях тела. Затем – «бегающий огонь», а еще позже – ощущение холода, сильное жжение и боли во рту, пищеводе и желудке, слюнотечение. Далее головокружение, бледность лица, одышка, расширение зрачков, дрожание мышц, упадок сил, нарушение сердечного ритма и помутнение сознания.

Если больной отравился болиголовом пятнистым, появляются жжение во рту, «царапание» в горле, слюнотечение, рвота, сонливость.

Даже с помощью имеющихся в арсенале врачей противоядий не всегда можно спасти больных, отравившихся этими ядовитыми растениями.

Если онкологический больной решил ради спасения своей жизни употреблять яды, он должен помнить: любое снадобье из таких растений, грибов начинают принимать с самой мизерной дозы. Это одна капля, и увеличивается доза каждый день по капле. За 10 дней доходят до 10 капель и держатся на них неделю. Затем доза снижается – также по 1 капле в день.

ЧТО ПРОДАЮТ НАМ ТРАВНИКИ?

Риск от самолечения или лечения своих родных, знакомых без необходимых знаний о лекарственных растениях увеличивается еще больше, когда сырье приобретается на рынке. Что там могут вам продать под видом «чудодейственных» средств?

Нередко на рынках вместо чаги (березового гриба) продают внешне похожий на нее трутовик (настоящий или ложный). Трутовик не обладает лечебными свойствами. Следует сказать, что и чага проявляет лечебный эффект лишь тогда, когда правильно собрана, приготовлена и хранилась в надлежащих условиях не более двух лет. Если березовый гриб собирали с засохших деревьев или с нижних частей стволов, как лекарственное средство он непригоден.

Терапевтическая ценность и внешний вид растений, продаваемых на рынках частными лицами, часто не соответствуют государственным стандартам на лекарственное сырье. И сроки сбора растений травники теперь не соблюдают. Также нарушается режим сушки. Как правило, растение заготавливается целиком, а для лечения обычно нужны те части, в которых накапливаются биологически активные вещества. Например, продаваемый травниками на рынках золотой корень из-за нарушения температурного режима сушки и несвоевременной заготовки почти полностью теряет свои целебные свойства и товарный вид. Правильно высушенный, на изломе он должен быть белым или слегка розоватым. У него приятный специфический запах. А у травников корень на изломе имеет темно-бурую окраску.

ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Даже, казалось бы, безобидные и широко используемые в народе лекарственные растения при их неправильном применении могут нанести ощутимый удар по здоровью. Поэтому, прежде чем лечиться ими, посоветуйтесь с врачом!

- Трава тысячелистника обыкновенного может вызвать заболевания поджелудочной железы.
- Корневище пиона уклоняющегося вредит слизистой оболочке желудка при анацидном гастрите.
- Трава душицы может снизить потенцию.
- Корни валерианы нельзя применять при изнурительной диарее и пониженном давлении.

Не так безобидно и популярное комнатное растение алоэ. В народе его долго считали универсальным домашним доктором. Настойкой листьев алоэ на вине, коньяке или же соком, смешанным с медом, часто советуют лечить воспаление легких, туберкулез, малокровие, гипертонию, экзему и другие болезни. Однако, как показали последние исследования ученых, алоэ не является панацеей. Более того, внутренний прием препаратов этого растения может нанести непоправимый вред при беременности, геморрое, заболеваниях поджелудочной железы.

СОБЛЮДАЙТЕ ДОЗИРОВКУ

А теперь поговорим о том, что бывает при передозировке некоторых растений и нарушении правил их заготовки.

- Аир болотный. При длительном употреблении способствует разжижению костных тканей, выпадению зубов.
- Багульник болотный. При его передозировке появляются головные боли, общая слабость, угнетение дыхания. Развиваются дерматозы, воспаляется слизистая оболочка желудочно-кишечного тракта.
- Борщевик рассеченный. Для лечения употребляют его нежные ростки длиной не более мизинца. В них содержатся эфирные масла и другие ценные вещества. Но при несоблюдении правил заготовки при контакте со щетинистыми волосками стеблей и листьев могут возникнуть дерматит и ожог. Особенно чувствительны к токсическому действию растения люди со светлыми волосами и белой кожей. Хочется обратить внимание на то, что препараты из борщевика рассеченного спасают больных даже от хламидий. Но, конечно, при соблюдении дозировки и других правил лечения.
- Донник лекарственный. Часто применяется при заболеваниях мочеполовой системы как у мужчин, так и у женщин. Помогает и при воспалениях легких, поражениях кроветворной системы, даже при расстройствах психики. Но при длительном его употреблении без перерывов или разовой передозировке наблюдаются головокружение, кровоизлияние под кожу, угнетение центральной нервной системы.

Мужчины, не молчите!

Вдова, желаю познакомиться с мужчиной своего возраста и прожить оставшиеся годы с порядочным, мудрым, чутким человеком. Живу одна, дети в городах со своими семьями. Мне 75 лет, рост 160 см, средней полноты. Не пью, не курю. Откликнитесь, мужчины, не молчите! Можно жить в одиночестве и страдать. Но зачем, если вы можете дать счастье другому человеку? А это так важно, особенно в нашем возрасте! Очень жду весточки.

Адрес: Копытовой Тамаре Михайловне, 624930, Свердловская обл., г. Карпинск, п. Антипинский, д. 31, кв. 2. Тел. 8-902-871-62-18

На всю оставшуюся жизнь

Мне 73 года, рост 173 см, вес 90 кг. Инвалид 3-й группы по общему заболеванию. На всю оставшуюся жизнь познакомлюсь с женщиной, можно из сельской местности, которая согласится переехать в г. Череповец, в однокомнатную квартиру к внимательному мужчине. Не судим, без вредных привычек. Есть дети, но они уже сами дедушки и бабушки.

Адрес: Крайненко Александру, 162624, Вологодская обл., г. Череповец, ул. Олимпийская, д. 19, кв. 17. Тел. 8-909-597-69-66

Пусть нам повезет!

Для серьезных отношений желаю познакомиться с русским вдовцом, оптимистом, добрым, приятным в общении человеком. Вы аккуратны, заботливы, свободны от огородов, без судимости и особых проблем. Вам 67-70 лет. Я добрая, заботливая, хозяйственная, рост 158 см. Без больших проблем. Активная, люблю природу, свой огородик. Рядом со мной лес, озера и тут же банька. Очень скучаю одна.

Лариса, г. Мурманск, тел. 8-952-296-04-68

Скучно и одиноко

Мне 58 лет, овдовела. Знакомые все замужем. Хотела бы подружиться с такой же одинокой порядочной женщиной моих лет без вредных привычек.

Адрес: Егоровой Галине Ивановне, 391030, Рязанская обл., г. Спас-Клепики, ул. Ленина, д. 92, кв. 9. Тел. 8-910-503-44-19

Поделюсь опытом лечения

Мужчина, 55 лет (170-70), болею псориазом. Познакомлюсь с женщиной, у которой такой же недуг. Знаю рецепты. Живу в Московской области и жду звонка из своего региона.

Адрес: Исонову Владимиру, 141150, Московская обл., г. Лосино-Петровский, ул. Первомайская, д. 7, кв. 229. Тел. 8-909-997-59-36

Отзовись, любимый и родной!

Мне 48 лет, инвалид 3-й группы, медицинская сестра, волонтер Белорусского общества Красного Креста, имею дипломы массажистки и косметолога. Интересуюсь нетрадиционной медициной, лекарственными травами. Люблю музыку и песни, пишу стихи, немного рисую. А еще я люблю готовить, умею вязать на спицах теплые вещи и вышивать. Я не замужем, но у меня есть доченька Василиса, ей 21 год. Годы идут, одиночество в личной жизни невыносимо. Жду тебя, мой родной!

Адрес: Леоновой Елене Сергеевне, 220004, Беларусь, г. Минск, ул. Кальварийская, д. 5, кв. 80

Человек не должен жить один

Ищу добрую, одинокую, верную и верующую женщину (жену) от 45 до 55. Можно инвалида, но ходячую, согласную на переезд ко мне . Я инвалид 1-й группы, мне 53 года, рост 173 см, вес 60 кг. По гороскопу Водолей, веду здоровый образ жизни. Могу многое, но вместе мы сделаем больше. Есть свой дом (проведена вода), есть сад, огород. Материально обеспечен, живу на пенсию.

Адрес: Гришечнику Сергею Николаевичу, 216261, Смоленская обл., Демидовский р-н, с. Заборье. Тел. 8-48-147-233-24

Помню вас, мои подруги!

Очень надеюсь найти своих подруг детства их г. Хадыженска. Дорогие мои подруги, может, кто вспомнит Галину Шестопалову! Я бы очень хотела, чтобы мне ответили Женечка Ефремова, с которой мы жили по соседству, и Оленька Мельник (жили через дом на улице Первомайской). С Галочкой Зиновенко и Людочкой Ватутиной мы учились в школе №27. Прошло уже несколько лет, как я уехала из города, но никогда не забывала вас, мои любимые! Буду счастлива, если напишете мне.

Адрес: Никитиной Галине Григорьевне, 692337, Приморский край, г. Арсеньев-7, д/в

Вместе интереснее

Мне 60 лет, по гороскопу Дева. Спокойная, добрая, без вредных привычек. Ищу мужчину порядочного, доброго, без вредных привычек, желательно ровесника. Вы – творческий, увлекающийся человек. Мои хобби – бисероплетение и шитье. Согласна на переезд.

Адрес: Бакутиной Надежде Ильиничне, 394028, г. Воронеж, д/в

Все трудности преодолеем

Вдова, 69 лет, русская, невысокая, стройная, приятная, без вредных привычек. Люблю музыку, играю на семиструнной гитаре, мандолине, домре. Очень люблю читать познавательную литературу, а также путешествия, рыбалку. По характеру добрая, неприхотливая, чистоплотная. Жизнерадостная, общительная и решительная. Перед трудностями не пасую, а преодолеваю их. Близкого человека не предам. Родство душ и общность интересов – путь к взаимопониманию, которое поможет нам жить в мире, любви и согласии. В мужчинах не приемлю трусость, командный тон, неуважение к женщине, лень, неряшливость, мат. Курение и алкоголь – в меру.

Адрес: Швалевой Сусанне Анатольевне, 426000, Удмуртия, г. Ижевск, д/в. Тел. 8-919-900-38-95

Если и вы одиноки

Хочу найти подругу, женщину 50-55 лет, которой, как и мне, не хочется быть одной. Чувствую себя неплохо, пока ничем не болею. Люблю природу, лес, животных. А может, найдется и мужчина, которому одиноко. Будем поддерживать друг друга. Пишите, если вы одиноки, если вам нужны забота и внимание.

Адрес: Бушуевой Валентине, 456617, Челябинская обл., г. Копейск, ул. Томилова, д. 25, кв. 57. Тел. 8-951-791-11-10

БОЛЕЗНЬ ВОЗВРАЩАЕТСЯ

В 1994 году удалены левая грудь, лимфоузлы. Были рецидивы, метастазы плюс перелом грудного позвонка и энцефалит после укуса клеща. Неоднократно проходила курсы облучения и химиотерапии. Сейчас пальцы и вся левая кисть практически не работают. В области левой ключицы уплотнение, отек, но метастазы на УЗИ не видны. Общий анализ крови в норме, один маркер повышен (непонятно, из-за чего). Есть повреждение нервов в левом плечевом сплетении. Принимаю лекарство. Возможно, кто-то сталкивался с такой проблемой и может подсказать, к кому мне обратиться. С уважением, Лилия.

Адрес: Lepju 13-49, Riga, LV 1016, Latvia. E-mail: bagirich@hotmail.com

ТУБЕРКУЛОМА ЛЕГКОГО

Прошу помочь мне найти способ лечения туберкуломы легкого. Медикаментозное лечение неэффективно. Пробовали некоторые народные рецепты, но пока результата нет.

Адрес: Горяевой Тамаре Александровне, 456300, Челябинская обл., г. Миасс, ул. Ак. Павлова, д. 15, кв. 54

УЗЛОВОЙ ЗОБ И РАК

У меня узловой зоб и в одном из узлов – рак. От операции отказалась, поддерживаю себя народными средствами. Но в последнее время ухудшились показатели крови. Как подлечить узловой зоб? А может, кто-то сумел и такой рак вылечить?

Адрес: Гладышевой Римме Филипповне, 070011, Казахстан, г. Усть-Каменогорск, пр. Независимости, д. 95, кв. 21

ПРОШУ ВАС ПОМОЛИТЬСЯ

Мне 82 года, плохо вижу и слышу, инвалид 2-й группы. Прошу всех верующих, которые ходят в церковь, помолиться за здравие моего племянника Анатолия. Ему 57 лет, он парализован уже третий год. Был инсульт, левая сторона не действует. Пожалуйста, попросите Господа Бога, чтобы простил его за все прегрешения. Чтобы отпустило хотя бы левую ногу и руку, и он мог бы хоть с костылем ходить по комнате. Если кто знает какие-либо рецепты, пожалуйста, пришлите мне.

Адрес: Федоренко Марии Даниловне, 355385, Краснодарский край, г. Крымск, ул. 1 Мая, д. 107

ДИАБЕТА НЕТ, НО СОХНЕТ ВО РТУ

Такая ситуация с пересыханием рта, особенно ночью, у меня с 2000 года, после инфаркта. Проверяли на сахар, на скрытый диабет, но не обнаружили его. Видимо, это по наследству от мамы. Спать невозможно, приходится ночью часто пить воду или полоскать рот. Если у кого-нибудь была такая ситуация, прошу сообщить, как вы лечились.

Адрес: Хаустовичу Игорю Петровичу, 393740, Тамбовская обл., г. Мичуринск, ул. Поперечная, д. 135, кв. 1. Тел.: 8(47545)5-17-33 (дом.), 8-953-716-91-32 (сот.)

УСТАЛА ОТ БОЛИ

Мне 53 года, я устала и отчаялась. Невыносимая боль не проходит ни днем, ни ночью. Страшно от мысли, что скоро перестану передвигаться. У меня ревматоидный артрит и артроз голеностопных, коленных суставов 4-й степени. Локтевые и лучезапястные суставы уже неподвижны (анкилоз). Остеохондроз и спондилез всех отделов позвоночника. В прошлом году был ишемический инсульт. От огромного количества лекарств обостряется язва двенадцатиперстной кишки. Умоляю, помогите! Буду рада любым рецептам.

Адрес: Поповой Наталье Петровне, 305007, г. Курск, ул. Дейнеки, д. 8, кв. 2

НОС И ГОРЛО ЗАЛОЖЕНЫ

У сына постоянно заложен нос. Раньше был гайморит, из носа текло, а сейчас – наоборот. Как избавиться от этого недуга? Может быть, и мне кто-то поможет. В горле у меня все время какая-то слизь, особенно после сладкого и соленого. Надеюсь на ваши советы.

Адрес: Ячменевой Полине Ивановне, 346779, Ростовская обл., с. Кулешовка, ул. Пролетарская, д. 37, кв. 74

Список рецептов, опубликованных в номере

ПОДВОДЯТ НЕРВЫ

Вчера удалила меланомы. Заплатила 1000 рублей и расписалась: в случае чего – никого не буду обвинять... Врач предложил, и я согласилась, как в тумане. Приехала домой и думаю: что же я сотворила! Стало так тяжело среди родных людей: взгляды сочувствия, ласковые слова... У меня замечательный муж, трое детей и внуки. Но папочка снится и снится, зовет к себе. Это все нервы.

Вот и решилась вам написать. Вдруг найдется в глубинке бабушка, женщина-травница, которая сможет мне помочь.

Адрес: Макаровой Светлане, 416111, Астраханская обл., г. Нариманов, ул. Центральная, д. 17, кв. 42

У ДОЧЕРИ НЕТ СИЛ

Дочка сильно страдает от вегетососудистой дистонии. Приступы каждый день, особенно вечером. Боли в груди, сердце, тошнота. Она очень похудела и устала, а ведь у нее растет сын, который только пошел в 1-й класс. С ребенком надо заниматься, а у дочери нет ни сил, ни здоровья. Как избавиться от такой болезни? Помогите, пожалуйста, мудрым советом!

Адрес: Анохиной Людмиле Григорьевне, 394068, г. Воронеж, ул. Хользунова, д. 41, кв. 76

КТО ВЫЛЕЧИЛ ОСТЕОМУ?

С огромной надеждой прошу у добрых людей помощи и совета. Я упала в ванной комнате навзничь и ударилась затылком о кафельный пол. Оказалось, кроме сотрясения мозга у меня остеома лобной кости справа. Я в отчаянии. Мне 69 лет, инвалид 2-й группы по сердечнососудистым заболеваниям. А теперь еще и эта болячка! Очень прошу откликнуться, если вы знаете эффективные средства.

Адрес: Гуренко Валентине Даниловне, 344015, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, п/о Еременко 54, д/в

ИЩУ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Врачи советуют срочно делать операцию из-за кисты и опухоли матки. Но возможностей нет, поэтому прошу мне написать тех, кто вылечился народными средствами.

Адрес: Захаровой Д.А., 347660, Ростовская обл., ст. Егорлыкская, ул. Калинина, 65

МУЧАЕТ КОЛИТ

К вам обращается инвалид, пенсионер, мне 62 года, мучает колит. А мучение в том, что я подолгу сижу в туалете, напрягаясь, раза по 3-4 в день. Если ходить раз в день, то получается запор, и мучений еще больше. Диету я соблюдаю. Кто знает травы или другие средства?

Адрес: Фомину Валерию Серафимовичу, 431700, Мордовия, п. Чамзинка, ул. Кирова, д. 1, кв. 5

ПОДСКАЖИТЕ НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ!

Хочу вылечить описторхоз народными средствами и надеюсь на ваши советы, рецепты.

Адрес: Гумматову Ф.А., 628406, Тюменская область, г. Сургут, ул. Университетская, д. 21, кв. 88

СЕСТРЕ НУЖНА ПОМОЩЬ

Моей двоюродной сестре нужна помощь – вещи для детей и для нее самой. Дочерям 4 и 8 лет, сыну 16 лет (мальчик высокий), а ей самой 37 лет, средний рост, немного полновата. Помогите, пожалуйста, если есть возможность.

Адрес: Лысенко Татьяне Анатольевне, 681070, Хабаровский край, Комсомольский район, с. Пивань, Совгаванское шоссе, 18

АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

Дочери 26 лет, с детства болеет атопическим дерматитом. Таблетки и мази не помогают, очень сухая кожа. Особенно страдают шея, область под носом, губы и руки. Кто вылечился от этой болезни? Очень прошу откликнуться!

Адрес: Глазковой Людмиле Николаевне, 627014, Тюменская область, г. Ялуторовск, ул. Вокзальная, д. 13, кв. 46

КАК ПЕРЕЖИТЬ ГОРЕ?

Недавно умер любимый муж. Он страдал, а вместе с ним и я превратилась в тень. Осталась одна с 4 детьми, младшему сыну 3 года. Рядом только мама, но и она тяжело больна. Оказалось, что и жить нам негде – проблемы с родственниками мужа. Куда-то подевались друзья и близкие. Как жить дальше? Боюсь, что сойду с ума, но надо жить ради детей. Кому они нужны? Прошу вашей поддержки. Буду рада каждому письму.

Адрес: Новак Маргарите Евгеньевне, 443112, г. Самара,

Адрес для писем:
198099, Санкт-Петербург, а/я 1,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 10.00 до 19.00** по московскому времени.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 16.12.2011.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 680 000 экз.
Заказ № ТД–6544. Цена свободная



